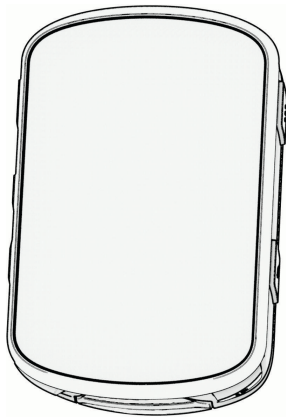
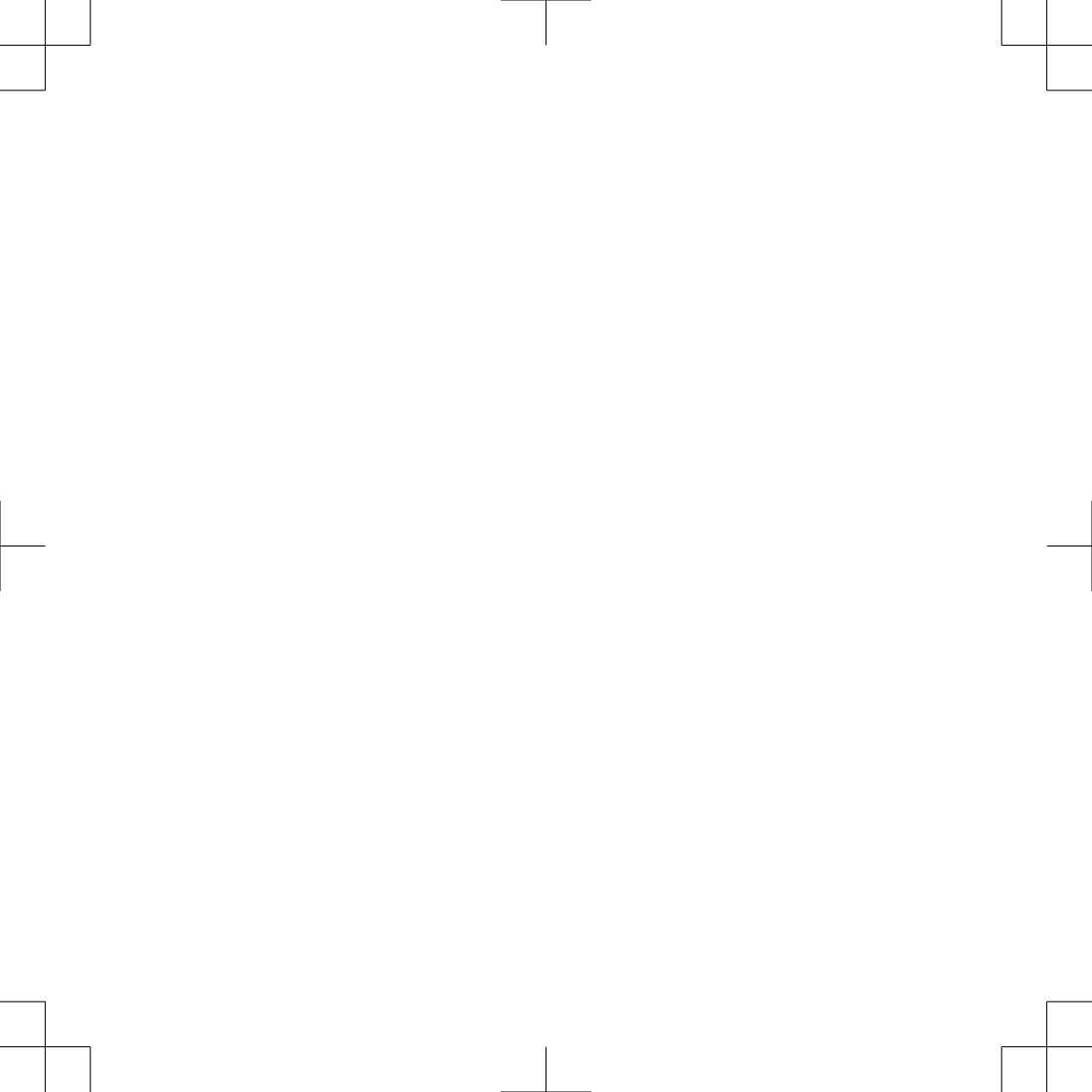


GARMIN®

EDGE® 540



Εγχειρίδιο
κατόχου



Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση..... 1

Έναρξη χρήσης.....	1
Παρουσίαση συσκευής.....	2
Επισκόπηση αρχικής οθόνης.....	2
Προβολή widget.....	3
Προβολή γρήγορων ματιών.....	4
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	4

Προπόνηση..... 4

Κάνοντας ποδηλασία.....	4
Αξιολόγηση δραστηριότητας.....	5
Προγράμματα προπόνησης.....	6
Προβολή του ημερολογίου προπόνησης.....	6
Άσκησης.....	6
Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect™.....	6
Ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις.....	7
Έναρξη άσκησης.....	8
Διακοπή άσκησης.....	8
Διαγραφή ασκήσεων.....	8
Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης.....	9
Καθοδήγηση ισχύος.....	9
Δημιουργία καθοδήγησης ισχύος.....	10
Έναρξη καθοδήγησης ισχύος.....	10
Τμήματα.....	11

Τμήματα Strava™.....	11
Ακολούθηση τμήματος από το Garmin Connect™.....	11
Ενεργοποίηση τμημάτων.....	12
Αγώνας σε τμήμα.....	12
Προβολή λεπτομερειών τμήματος.....	13
Επιλογές τμημάτων.....	13
Διαγραφή τμήματος.....	14
Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο.....	14
Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.....	14
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.....	15
Διαλειμματικές προπονήσεις.....	16
Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης.....	17
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης.....	17
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα.....	18
Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα.....	18
Ημερολόγιο αγώνων και κύρια διοργάνωση.....	19
Ρύθμιση στόχου προπόνησης.....	19
Τα στατιστικά στοιχεία μου.....	20
Μετρήσεις απόδοσης.....	20

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης	22	Ζώνες προπόνησης	40
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	24	Πλοήγηση	40
Οξύ φορτίο	26	Θέσεις	40
Εστίαση φορτίου προπόνησης	27	Αποθήκευση της θέσης σας	40
Προβολή ικανότητας ποδηλασίας	29	Αποθήκευση τοποθεσιών από τον χάρτη	40
Πληροφορίες για το Training Effect	29	Πλοήγηση σε τοποθεσία	41
Χρόνος ανάκαμψης	31	Πλοήγηση προς την αφετηρία	42
Λήψη εκτίμησης οξέος φορτίου	32	Εκκίνηση διαδρομής από κοινόχρηστη τοποθεσία	42
Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος	33	Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής	43
Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο	34	Διακοπή πλοήγησης	44
Προβολή της βαθμολογίας πίεσης	36	Επεξεργασία τοποθεσιών	44
Προβολή της καμπύλης ισχύος σας	36	Διαγραφή θέσης	44
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης	37	Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect™	44
Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης	37	Αναφορά κινδύνου	45
Παύση κατάστασης προπόνησης	37	Διαδρομές	46
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης	38	Δημιουργία διαδρομής στη συσκευή σας	46
Προβολή λεπτών έντασης	39	Δημιουργία πορείας από πρόσφατη διαδρομή	46
Ατομικά ρεκόρ	39	Ακολούθηση διαδρομής από το Garmin Connect™	47
Προβολή των ατομικών ρεκόρ	39	Συμβουλές για την εκτέλεση διαδρομής ποδηλασίας	47
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ	40		
Διαγραφή ατομικού ρεκόρ	40		

Προβολή λεπτομερειών διαδρομής	48	Garmin Connect	74
Επιλογές διαδρομών	49	Λειτουργίες του Connect IQ™ με δυνατότητα λήψης	78
Νέα δρομολόγηση πορείας	49	Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi®	79
Διακοπή διαδρομής	49	Ρύθμιση συνδεσιμότητας του Wi-Fi®	80
Πορείες Trailforks	49	Ρυθμίσεις Wi-Fi®	80
Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro	50	Ασύρματοι αισθητήρες 80	
Χρήση του widget εξερεύνησης αναβάσεων	51	Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών HRM-Dual™	84
Κατηγορίες ανάβασης	52	Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	85
Ρυθμίσεις χάρτη	52	Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	87
Ρυθμίσεις εμφάνισης χάρτη	53	Τοποθέτηση του αισθητήρα ταχύτητας	87
Αλλαγή του προσανατολισμού του χάρτη	53	Εγκατάσταση του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς	88
Θέματα χάρτη	54	Πληροφορίες σχετικά με τους αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς	89
Ρυθμίσεις πορείας	54	Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος	89
Επιλογή δραστηριότητας για υπολογισμό διαδρομής	55	Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας	90
Συνδεδεμένες λειτουργίες . . 55		Διάρκεια ζωής μπαταρίας ασύρματου αισθητήρα	90
Αντιστοίχιση τηλεφώνου	55	Προπόνηση με μετρητές ισχύος	91
Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth®	56		
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας	57		
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής	72		
Garmin Share	72		
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή	74		

Ορισμός ζωνών ισχύος	91
Βαθμονόμηση του μετρητή ισχύος σας	91
Ισχύς βάσει πεταλιών	92
Δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας	92
Ενημέρωση του λογισμικού συστήματος Rally™ μέσω του υπολογιστή ποδηλάτου Edge®	94
Επίγνωση της κατάστασης	94
Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia™	95
Ενεργοποίηση του ήχου πράσινου επιπέδου απειλής	95
Ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων	96
Ο υπολογιστής ποδηλάτου και το eBike σας Edge® 540	96
Προβολή λεπτομερειών αισθητήρα eBike	96
Τηλεχειρισμός inReach®	97
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach®	97
Ιστορικό	97
Προβολή της διαδρομής σας με το ποδήλατο	98
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη προπόνησης	98
Διαγραφή διαδρομής με ποδήλατο	99

Προβολή συνόλων δεδομένων	99
Διαγραφή συνόλων δεδομένων	99
Εγγραφή δεδομένων	100
Διαχείριση δεδομένων	100
Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή	100
Μεταφορά αρχείων στη συσκευή σας	100
Διαγραφή αρχείων	101

Προσαρμογή της συσκευής σας 101

Προφίλ	101
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας	102
Ρυθμίσεις προπόνησης	103
Ενημέρωση του προφίλ δραστηριότητάς σας	104
Προσθήκη οθόνης δεδομένων	105
Προσθήκη οθόνης δεδομένων ελέγχου μουσικής	106
Προσθήκη πεδίων δεδομένων άσκησης	106
Επεξεργασία οθόνης δεδομένων	107
Αναδιάταξη οθονών δεδομένων	107
Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων και μηνυμάτων	107
Auto Lap®	110
Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας	112
Χρήση του Auto Pause	113

Χρήση αυτόματης κύλισης	113	Τοποθέτηση στηρίγματος ποδηλάτου ορεινής ποδηλασίας	122
Αυτόματη έναρξη του		Τοποθέτηση κορδονιού	123
χρονόμετρου	113	Ενημερώσεις προϊόντος	124
Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων	114	Ενημέρωση του λογισμικού	
Ρυθμίσεις τηλεφώνου	114	χρησιμοποιώντας την εφαρμογή	
Ρυθμίσεις συστήματος	115	Garmin Connect™	124
Ρυθμίσεις οθόνης	115	Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση	
Προσαρμογή των Γρήγορων		του Garmin Express™	125
ματιών	116	Προδιαγραφές	125
Προσαρμογή του βρόχου widget	116	Προδιαγραφές Edge®	125
Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων	116	Προδιαγραφές του HRM-Dual™	126
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης	117	Προδιαγραφές αισθητήρα ταχύτητας	
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των		2 και αισθητήρα ρυθμού πεταλιών	
ήχων συσκευής	117	2	126
Αλλαγή της γλώσσας συσκευής	117	Προβολή πληροφοριών συσκευής	126
Ζώνες ώρας	117	Προβολή κανονιστικών πληροφοριών	
Ρύθμιση της λειτουργίας επέκτασης		και πληροφοριών συμμόρφωσης	127
οθόνης	117	Φροντίδα της συσκευής σας	127
Έξοδος από τη λειτουργία επέκτασης		Καθαρισμός της συσκευής	127
οθόνης	118	Καθαρισμός της θύρας USB	127
Πληροφορίες συσκευής 118		Φροντίδα της συσκευής	
Φόρτιση της συσκευής	118	παρακολούθησης καρδιακών	
Πληροφορίες σχετικά με την		παλμών	128
μπαταρία	119	Μπαταρία με δυνατότητα	
Τοποθέτηση της τυπικής βάσης	119	αντικατάστασης από τον χρήστη	128
Τοποθέτηση του εμπρός έξω		Αντικατάσταση της μπαταρίας HRM-	
στηρίγματος	120	Dual™	128
Απελευθέρωση του Edge®	121		

Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ταχύτητας 129

Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλίας 130

Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλίας 131

Αντιμετώπιση προβλημάτων 132

Μηδενισμός του υπολογιστή ποδηλάτου Edge® 132

Επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων 132

Απαλοιφή των δεδομένων και των ρυθμίσεων του χρήστη 132

Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης 133

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας 133

Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας 133

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή 134

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS 134

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα 135

Ρύθμιση του υψόμετρου 135

Ενδείξεις θερμοκρασίας 135

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου 135

Βαθμονόμηση της πυξίδας 136

Αντικατάσταση μονωτικών δακτυλίων 136

Λήψη περισσότερων πληροφοριών 137

Παράρτημα 137

Πεδία δεδομένων 137

Τυπικές τιμές μέγ. VO2 154

Αξιολογήσεις FTP 155

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών 156

Μέγεθος και διάμετρος τροχών . . 156

Παρουσίαση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Έναρξη χρήσης

Όταν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® 540 για πρώτη φορά, θα πρέπει να ολοκληρώσετε αυτές τις εργασίες για να τον ρυθμίσετε και να μάθετε τις βασικές λειτουργίες.

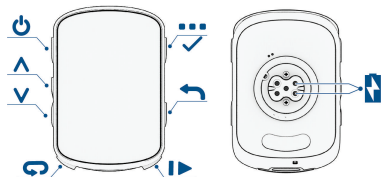
- 1 Φορτίστε τον υπολογιστή ποδηλάτου (σελίδα 118).
- 2 Εγκαταστήστε τον υπολογιστή ποδηλάτου χρησιμοποιώντας την τυπική βάση στήριξης (σελίδα 119) ή την εξωτερική μπροστινή βάση στήριξης (σελίδα 120).
- 3 Ενεργοποιήστε τον υπολογιστή ποδηλάτου (σελίδα 2).





- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση. Κατά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνό σας με τον υπολογιστή ποδηλάτου σας για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητές σας και πολλά άλλα (σελίδα 55).
- 5 Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις λογισμικού (σελίδα 115).





Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό του υπολογιστή ποδηλάτου σας ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.

- 6 Εντοπίστε δορυφορικά σήματα (σελίδα 4).
- 7 Πηγαίετε μια βόλτα με το ποδήλατο (σελίδα 4).
- 8 Μεταφορτώστε τη διαδρομή σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect™ (σελίδα 77).

Παρουσίαση συσκευής







	<p>Πατήστε για να μεταβείτε στη λειτουργία ύπνου και να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.</p> <p>Πατήστε το παρατεταμένα για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη συσκευή και για να κλειδώσετε την οθόνη αφής.</p>
	<p>Πατήστε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στις οθόνες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις.</p> <p>Από την αρχική οθόνη, πατήστε το για να δείτε τη σελίδα κατάστασης.</p>
	<p>Πατήστε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στις γρήγορες ματιές, στις οθόνες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις.</p> <p>Από την αρχική οθόνη, πατήστε το για να δείτε τις γρήγορες ματιές.</p>
	<p>Πατήστε το για να επισημάνετε ένα νέο γύρο.</p>



	<p>Πατήστε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.</p>
	<p>Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.</p> <p>Κρατήστε το πατημένο για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.</p>
	<p>Πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε το κύριο μενού.</p> <p>Πατήστε το για επιλογή.</p>
	<p>Φορτίστε χρησιμοποιώντας ένα εξωτερικό αξεσουάρ τροφοδοσίας.</p>

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αγοράσετε προαιρετικά αξεσουάρ, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com.

Επισκόπηση αρχικής οθόνης

Η αρχική οθόνη σας παρέχει γρήγορη πρόσβαση σε όλες τις λειτουργίες του υπολογιστή ποδηλάτου Edge®.




	Κατάσταση μπαταρίας
	Ισχύς σήματος GPS
	Κατάσταση Bluetooth®
	Συγχρονισμός σε εξέλιξη

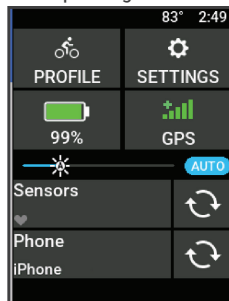
	Επιλέξτε για να πάτε για ποδηλασία. Χρησιμοποιήστε τα βέλη για να αλλάξετε το προφίλ ποδηλασίας.
Πλοήγηση	Επιλέξτε για να πραγματοποιήσετε αναζήτηση στον χάρτη, να επισημάνετε μια τοποθεσία, να αναζητήσετε τοποθεσίες και να δημιουργήσετε ή να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή.
Προπόνηση	Επιλέξτε για να μεταβείτε στα τμήματα, τις ασκήσεις και άλλες επιλογές προπόνησης.
Ιστορικό	Επιλέξτε για να μεταβείτε σε προηγούμενες διαδρομές και σύνολα.
	Επιλέξτε για να μεταβείτε στις λειτουργίες, τα ατομικά ρεκόρ, τις επαφές και τις ρυθμίσεις σας. Επιλέξτε για να μεταβείτε στις εφαρμογές Connect IQ™, τα widget και τα πεδία δεδομένων.

Προβολή widget

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένα αρκετά widget και υπάρχουν

ακόμα περισσότερα διαθέσιμα όταν πραγματοποιείτε αντιστοίχιση της συσκευής σας με τηλέφωνο ή άλλη συμβατή συσκευή.

- 1 Από την αρχική οθόνη, πατήστε  μέχρι να εμφανιστεί το widget ρυθμίσεων.
- 2 Επιλέξτε το  ή  για να δείτε περισσότερα widget.





Εμφανίζεται το widget ρυθμίσεων. Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι η συσκευή πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος. Μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε εικονίδιο για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις.

Την επόμενη φορά που θα προβάλετε τα widget, θα εμφανιστεί το τελευταίο widget που προβάλατε.

Προβολή γρήγορων ματιών

Οι γρήγορες ματιές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα.

- Από την αρχική οθόνη, πατήστε το .
Η συσκευή πραγματοποιεί κύλιση στις γρήγορες ματιές.
- Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.
- Επιλέξτε το  για να προσαρμόσετε τις γρήγορες ματιές (σελίδα 116).

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.


ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.



- 1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.
Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.
- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Προπόνηση

Κάνοντας ποδηλασία




Εάν η συσκευή σας συνοδεύεται από ασύρματο αισθητήρα, είναι ήδη συζευγμένα και μπορούν να ενεργοποιηθούν κατά την αρχική ρύθμιση.


- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- 2 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
Οι ενδεικτικές γραμμές δορυφορικής σύνδεσης γίνονται πράσινες όταν η συσκευή είναι έτοιμη.

- 3 Από την αρχική οθόνη, πατήστε το  .
- 4 Επιλέξτε ένα προφίλ δραστηριότητας.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

SPEED 18.2^m_h	CALORIES 750
⚡ POWER 193	
TIMER 1:24:14	
DISTANCE 22.4^m_l	ELEVATION 2214^f

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ιστορικό καταγράφεται μόνο κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας.

- 6 Πατήστε το  ή το  για πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
- 7 Αν χρειάζεται, πατήστε το  για να δείτε επιλογές μενού, όπως ειδοποιήσεις και πεδία δεδομένων.



- 8 Πατήστε το  για να διακόψετε την αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Προτού αποθηκεύσετε αυτήν τη διαδρομή και την κοινοποιήσετε στο λογαριασμό σας Garmin Connect™, μπορείτε να αλλάξετε τον τύπο διαδρομής. Τα ακριβή δεδομένα του τύπου διαδρομής με ποδήλατο είναι σημαντικά για τη δημιουργία διαδρομών φιλικών προς το ποδήλατο.

- 9 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Αξιολόγηση δραστηριότητας

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης για τα προφίλ δραστηριότητάς σας (σελίδα 103).

- 1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 2 Επιλέξτε το  ή το  για να διαλέξετε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση της προσπάθειάς σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το Παράλειψη για να παραλείψετε την αυτοαξιολόγηση.

3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

4 Επιλέξτε **Αποδοχή**.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Προγράμματα προπόνησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης στον λογαριασμό σας Garmin Connect™ και να στείλετε τις ασκήσεις του προγράμματος προπόνησης στη συσκευή σας. Όλες οι προγραμματισμένες ασκήσεις που στέλνονται στη συσκευή εμφανίζονται στο ημερολόγιο προπόνησης.

Προβολή του ημερολογίου προπόνησης

Όταν επιλέξετε μια ημέρα στο ημερολόγιο προπόνησης, μπορείτε να δείτε ή να ξεκινήσετε την άσκηση. Μπορείτε επίσης να δείτε αποθηκευμένες διαδρομές με το ποδήλατο.

1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Πρόγραμμα προπόνησης**.

2 Επιλέξτε το ημερολόγιο.

3 Επιλέξτε μια ημέρα για να δείτε μια προγραμματισμένη άσκηση ή

μια αποθηκευμένη διαδρομή με το ποδήλατο.

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Μπορείτε να δημιουργήσετε ασκήσεις χρησιμοποιώντας το Garmin Connect™ και να τις μεταφέρετε στη συσκευή σας. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε μια άσκηση απευθείας στη συσκευή σας.

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις με το Garmin Connect. Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις εκ των προτέρων και να τις αποθηκεύσετε στη συσκευή σας.

Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect™

Για να δημιουργήσετε μια άσκηση στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 74).

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.


2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις > Δημιουργία άσκησης**.

- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Δημιουργήστε την προσαρμοσμένη σας άσκηση.
- 5 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 6 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την άσκηση και επιλέξτε **Αποθήκευση**. Η νέα άσκηση εμφανίζεται στη λίστα των ασκήσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αποστείλετε αυτήν την άσκηση στη συσκευή σας (σελίδα 7).

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect™

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 74).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις**.
- 3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις

Οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις βασίζονται στις προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στον λογαριασμό σας Garmin Connect™. Όταν προπονείστε για μια διοργάνωση αγώνα, οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις σας εμφανίζονται στο ημερολόγιο προπόνησής σας (σελίδα 6) και προσαρμόζονται στον επερχόμενο αγώνα σας (σελίδα 18).

Για να λάβετε προτάσεις άσκησης, πρέπει να κάνετε ποδήλατο φορώντας αισθητήριο καρδιακών παλμών και ισχύος για μία εβδομάδα.

Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να λάβετε προτάσεις άσκησης, πρέπει να κάνετε ποδήλατο φορώντας αισθητήριο καρδιακών παλμών και ισχύος για μία εβδομάδα.

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > Ημερήσια προτεινόμενη άσκηση**.
- 2 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > Ημερήσια προτεινόμενη άσκηση > ⋮**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση στην αρχική οθόνη**.

Έναρξη άσκησης

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 3 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 4 Πατήστε το **▶** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, ο στόχος (αν υπάρχει) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Όταν κοντεύετε να τελειώσετε ένα βήμα άσκησης, ακούγεται μια ηχητική ειδοποίηση. Εμφανίζεται ένα μήνυμα με την αντίστροφη μέτρηση του χρόνου ή της απόστασης μέχρι να ξεκινήσει ένα νέο βήμα.

Διακοπή άσκησης

- Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να πατήσετε το **⏏** για να

τερματίσετε ένα βήμα άσκησης και να ξεκινήσετε το επόμενο.

- Από την οθόνη ασκήσεων, πατήστε παρατεταμένα το **⋮** και καθορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **||** για να διακόψετε το βήμα της τρέχουσας άσκησης.
 - Επιλέξτε **◀** για να τερματίσετε ένα βήμα άσκησης και να επαναλάβετε το προηγούμενο βήμα.
 - Επιλέξτε **▶** για να τερματίσετε ένα βήμα άσκησης και να ξεκινήσετε το επόμενο βήμα.
- Μπορείτε οποιαδήποτε στιγμή να πατήσετε το **▶** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- Μπορείτε οποιαδήποτε στιγμή να πατήσετε το **⋮** και να επιλέξετε **Διακοπή προπόνησης > ✓** για να τερματίσετε την άσκηση.




Διαγραφή ασκήσεων

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > ⋮ > Διαγραφή πολλών**.
- 2 Επιλέξτε μία ή περισσότερες ασκήσεις.
- 3 Επιλέξτε το **✓**.

Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης

Αφού ολοκληρώσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται η βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης με βάση την ακρίβεια με την οποία ολοκληρώσατε την άσκηση. Τα βήματα της ενεργής άσκησης έχουν την υψηλότερη προτεραιότητα, καθώς μετρούν πόσο κοντά βρίσκεται το επίπεδο της προσπάθειάς σας στον στόχο των βημάτων, και ότι ολοκληρώσατε όλα τα βήματα. Τα βήματα προθέρμανσης και αποκατάστασης έχουν μικρότερο αντίκτυπο στη βαθμολογία σας. Το βήμα της χαλάρωσης δεν επηρεάζει καθόλου τη βαθμολογία εκτέλεσης της άσκησης σας.

Η βαθμολογία εκτέλεσης της άσκησης σας εμφανίζεται μόνο για ασκήσεις με στόχους καρδιακών παλμών, ταχύτητας, ρυθμού ή ισχύος.

	Καλή, 67 έως 100%
	Μέση, 34 έως 66%
	Χαμηλή, 0 έως 33%

Καθοδήγηση ισχύος

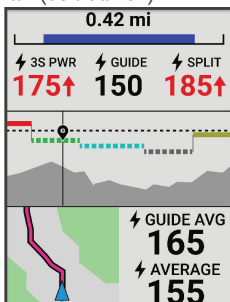
Μπορείτε να δημιουργήσετε και να χρησιμοποιήσετε μια στρατηγική ισχύος για να σχεδιάσετε την προσπάθειά

σας σε μια διαδρομή. Η συσκευή σας Edge® χρησιμοποιεί το FTP σας, το υψόμετρο διαδρομής και τον προβλεπόμενο χρόνο που θα χρειαστείτε για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή, για τη δημιουργία μιας προσαρμοσμένης καθοδήγησης ισχύος.

Ένα από τα σημαντικότερα βήματα στον προγραμματισμό μιας επιτυχημένης στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος είναι η επιλογή του επιπέδου προσπάθειας. Το πιο δύσκολο επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα αυξήσει τις συστάσεις ισχύος μας, ενώ η επιλογή ευκολότερου επιπέδου προσπάθειας θα τις μειώσει (σελίδα 10). Ο κύριος στόχος μιας καθοδήγησης ισχύος είναι να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τη διαδρομή με βάση τα γνωστά στοιχεία των ικανοτήτων σας και όχι να επιτύχετε έναν συγκεκριμένο χρόνο-στόχο. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με το ποδήλατο.

Οι καθοδηγήσεις ισχύος συνδέονται πάντα με μια διαδρομή και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασκήσεις ή τμήματα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τη στρατηγική σας στο Garmin Connect™

και να την συγχρονίσετε με συμβατές συσκευές Garmin®. Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος, ο οποίος πρέπει να αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας (σελίδα 90). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 137).



Δημιουργία καθοδήγησης ισχύος

Για να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον μετρητή ισχύος με τη συσκευή σας (σελίδα 90).

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χρήση απ. διαδρ.** για να χρησιμοποιήσετε μια

αποθηκευμένη διαδρομή και επιλέξτε τη διαδρομή.

- Επιλέξτε το **Δημιουργία πορείας** για να δημιουργήσετε μια νέα διαδρομή, επιλέξτε **Αποθήκευση**, εισαγάγετε ένα όνομα για τη διαδρομή και επιλέξτε το ✓.

- 3 Επιλέξτε **Δημιουργία καθοδήγησης ισχύος**.
- 4 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την καθοδήγηση ισχύος και επιλέξτε το ✓.
- 5 Επιλέξτε θέση ποδηλασίας.
- 6 Επιλέξτε βάρος εξοπλισμού.
- 7 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Έναρξη καθοδήγησης ισχύος

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος (σελίδα 10).

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος**.
- 2 Επιλέξτε μια καθοδήγηση ισχύος.
- 3 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 4 Πατήστε το ► για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Τμήματα

Ακολούθηση τμήματος:

Μπορείτε να στείλετε τμήματα από το λογαριασμό Garmin Connect™ στη συσκευή σας. Μετά την αποθήκευση ενός τμήματος στη συσκευή σας, μπορείτε να ακολουθήσετε το τμήμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν πραγματοποιείτε λήψη μιας διαδρομής από το λογαριασμό Garmin Connect, όλα τα τμήματα της διαδρομής λαμβάνονται αυτόματα.

Αγώνας σε τμήμα: Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα, να προσπαθήσετε να ισοφαρίσετε ή να ξεπεράσετε το ατομικό σας ρεκόρ ή άλλους ποδηλάτες που έχουν αγωνιστεί στο τμήμα.

Τμήματα Strava™

Μπορείτε να κατεβάσετε τμήματα Strava στη συσκευή Edge® 540 . Ακολουθήστε τμήματα Strava για να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες διαδρομές ποδηλασίας, με φίλους και με επαγγελματίες που έχουν διανύσει το ίδιο τμήμα.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Strava, μεταβείτε στο μενού τμημάτων από τον λογαριασμό

Garmin Connect™ . Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.strava.com.

Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο ισχύουν τόσο για τα τμήματα Garmin Connect όσο και για τα τμήματα Strava.

Χρήση του widget εξερεύνησης τμημάτων Strava™

Το widget εξερεύνησης τμημάτων Strava σας επιτρέπει να προβάλλετε και να κάνετε ποδήλατο σε κοντινά τμήματα Strava.

Από το widget εξερεύνησης τμημάτων Strava, επιλέξτε ένα τμήμα.


Το τμήμα εμφανίζεται στον χάρτη.

Ακολούθηση τμήματος από το Garmin Connect™

Για να κάνετε λήψη ενός τμήματος από το Garmin Connect και να το ακολουθήσετε, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 74).


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρησιμοποιείτε τμήματα Strava™, τα αγαπημένα σας τμήματα μεταφέρονται αυτόματα στη συσκευή σας όταν είναι συγχρονισμένη με την εφαρμογή Garmin Connect.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
- 2 Επιλέξτε ένα τμήμα.
 - 3 Επιλέξτε το  ή το **Αποστολή σε συσκευή**.
 - 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - 5 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®, επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα**.
 - 6 Επιλέξτε το τμήμα.
 - 7 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Ενεργοποίηση τμημάτων

Μπορείτε να επιλέξετε ποια από τα τμήματα που είναι προς το παρόν φορτωμένα στη συσκευή θα ενεργοποιούνται.


- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα >  > Ενεργοποίηση/ απενεργοποίηση > Επεξεργασία πολλών**.
- 2 Επιλέξτε τα τμήματα που θέλετε να ενεργοποιήσετε.

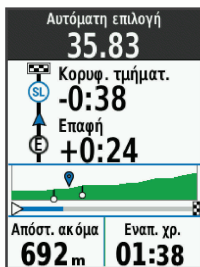
Αγώνας σε τμήμα

Τα τμήματα είναι εικονικές διαδρομές αγώνα. Μπορείτε να αγωνιστείτε

σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, με την απόδοση άλλων ποδηλατών, με συνδέσεις στο λογαριασμό Garmin Connect™ ή με άλλα μέλη της κοινότητας ποδηλασίας. Μπορείτε να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριότητάς σας στο λογαριασμό Garmin Connect για να δείτε τη θέση του τμήματός σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο λογαριασμός Garmin Connect και ο λογαριασμός Strava™ είναι συνδεδεμένοι, η δραστηριότητά σας στέλνεται αυτόματα στο λογαριασμό Strava, ώστε να μπορείτε να ανασκοπήσετε τη θέση τμήματος.

- 1 Πατήστε  για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα και να κάνετε μια διαδρομή με το ποδήλατο. Όταν η διαδρομή σας συναντήσει ένα ενεργοποιημένο τμήμα, μπορείτε να αγωνιστείτε στο τμήμα.
- 2 Ξεκινήστε να αγωνίζεστε στο τμήμα. Η οθόνη δεδομένων τμήματος εμφανίζεται αυτόματα.



- 3 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε **:** για να αλλάξετε τον στόχο σας κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Μπορείτε να αγωνιστείτε εναντίον του κορυφαίου ποδηλάτη του τμήματος, της προηγούμενης απόδοσής σας ή άλλων ποδηλατών (εάν υπάρχουν). Ο στόχος προσαρμόζεται αυτόματα βάσει της τρέχουσας απόδοσής σας.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα όταν ολοκληρωθεί το τμήμα.

Προβολή λεπτομερειών τμήματος

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα**.
- 2 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το τμήμα στον χάρτη.
- Επιλέξτε **Υψόμετρο** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου του τμήματος.
- Επιλέξτε **Προκλήσεις** για να δείτε τους χρόνους διαδρομής και τις μέσες ταχύτητες του κορυφαίου στο συγκεκριμένο τμήμα, του κορυφαίου στην ομάδα ή του διεκδικητή της κορυφαίας θέσης, τον προσωπικό σας καλύτερο χρόνο και τη μέση ταχύτητά σας, καθώς και τα στοιχεία των άλλων ποδηλατών (αν είναι διαθέσιμα).
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε μια θέση στον πίνακα κορυφαίων για να αλλάξετε το στόχο σας για τον αγώνα με τμήματα.
- Επιλέξτε **Ενεργοποίηση** για να ενεργοποιήσετε το τρέξιμο σε τμήματα διαδρομών και την εμφάνιση μηνυμάτων που σας ειδοποιούν όταν πλησιάζετε σε τμήματα διαδρομής.

Επιλογές τμημάτων

Πατήστε **Προπόνηση > Τμήματα > :**

Καθοδήγηση στροφής: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τα μηνύματα στροφής.

Αυτόματη επιλογή προσπάθειας: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την αυτόματη προσαρμογή των στόχων με βάση την τρέχουσα απόδοσή σας.



Αναζήτηση: Σας επιτρέπει να κάνετε αναζήτηση για αποθηκευμένα τμήματα κατά όνομα.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τα τμήματα που είναι φορτωμένα τη συγκεκριμένη στιγμή στη συσκευή.

Προτεραιότη. προεπ. προπ.: Σας επιτρέπει να επιλέγετε τη σειρά για τους στόχους ενώ αγωνίζεστε σε ένα τμήμα.

Διαγραφή: Σας επιτρέπει να διαγράψετε από τη συσκευή όλα ή πολλά αποθηκευμένα τμήματα.

Διαγραφή τμήματος

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα**.
- 2 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 3 Επιλέξτε το  > .

Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο

Η συσκευή περιλαμβάνει ένα προφίλ δραστηριότητας εσωτερικού χώρου, όπου το GPS είναι απενεργοποιημένο. Όταν το GPS είναι απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση δεν είναι διαθέσιμες εκτός εάν έχετε ένα συμβατό αισθητήρα ή προπονητήριο εσωτερικού χώρου που στέλνει δεδομένα ταχύτητας και απόστασης στη συσκευή.

Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

- 1 Πλησιάστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 2 Επιλέξτε το προφίλ ποδηλάτου σε εσωτερικό χώρο.
- 3 Στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου, αρχίστε να κάνετε πετάλι ή πατήστε το κουμπί αντιστοίχισης.
Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σας.
- 4 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Αν δεν δείτε μήνυμα, επιλέξτε **≡ > Αισθητήρες > Προσθήκη αισθητήρα.**

- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Όταν γίνει η αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge μέσω τεχνολογίας ANT+®, το προπονητήριο εσωτερικού χώρου εμφανίζεται ως συνδεδεμένος αισθητήρας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων ώστε να εμφανίζονται τα δεδομένα του αισθητήρα.

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® (σελίδα 90).

Δεν είναι όλες οι λειτουργίες και οι ρυθμίσεις διαθέσιμες για κάθε προπονητήριο εσωτερικού χώρου. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το προπονητήριό σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου για προσομοίωση

της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας διαδρομής, δραστηριότητας ή άσκησης. Όταν χρησιμοποιείτε όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

- 1 Επιλέξτε το **Προπόνηση > Προπονητής εσωτερικού χώρου.**
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη διαδρομή με ποδήλατο** για να ρυθμίσετε με μη αυτόματο τρόπο το επίπεδο αντίστασης.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση διαδρομής** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή (σελίδα 46).
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση δραστηριότητας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή με ποδήλατο (σελίδα 4).
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση (σελίδα 6).
 - Εάν διατίθεται, επιλέξτε **Ορισμός κλίσης, Ρύθμιση αντίστασης ή Ορισμός**

επιθυμητής ισχύος για να προσαρμόσετε τη διαδρομή σας. Η αντίσταση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου αλλάζει ανάλογα με τις πληροφορίες της πορείας ή διαδρομής.

- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή, δραστηριότητα ή άσκηση.
- 4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 5 Πατήστε το **▶** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Ρύθμιση της αντίστασης


- 1 Επιλέξτε το **Προπόνηση > Προπονητής εσωτερικού χώρου > Ρύθμιση αντίστασης**.
- 2 Επιλέξτε το **^** ή το **∨** για να ρυθμίσετε τη δύναμη αντίστασης που εφαρμόζεται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 3 Πατήστε το **▶** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **⋮ > Ρύθμιση αντίστασης** για να προσαρμόσετε την αντίσταση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

Ρύθμιση επιθυμητής ισχύος




- 1 Επιλέξτε το **Προπόνηση > Προπονητής εσωτερικού χώρου > Ορισμός επιθυμητής ισχύος**.
- 2 Ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
- 3 Επιλέξτε ένα προφίλ δραστηριότητας.
- 4 Πατήστε το **▶** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Η δύναμη αντίστασης που εφαρμόζεται από το προπονητήριο προσαρμόζεται ώστε να διατηρείται μια σταθερή απόδοση ισχύος με βάση την ταχύτητά σας.
- 5 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **⋮ > Ορισμός επιθυμητής ισχύος** για να προσαρμόσετε την επιθυμητή ισχύ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.


Διαλειμματικές προπονήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε διαλειμματικές προπονήσεις με βάση την απόσταση ή το χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική σας προπόνηση μέχρι να δημιουργήσετε κάποια άλλη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανοικτά διαστήματα όταν ποδηλατείτε σε

γνωστή απόσταση. Όταν πατήσετε το , η συσκευή καταγράφει ένα διάστημα και μεταβαίνει σε ένα διάστημα ανάπαυσης.

Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα >  > Χρονικά διαστήματα > Τύπος στόχου.**
- 2 Ορίστε μια επιλογή.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ανοιχτό διάστημα ρυθμίζοντας τον τύπο σε Ανοιχτό.
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια υψηλή και μια χαμηλή τιμή για το διάστημα.
- 4 Επιλέξτε **Διάρκεια**, εισαγάγετε μια τιμή χρονικού διαστήματος και επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε το .
- 6 Επιλέξτε **Ανάπαυση > Τύπος στόχου.**
- 7 Ορίστε μια επιλογή.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια υψηλή και μια χαμηλή τιμή για το διάστημα ανάπαυσης.


- 9 Επιλέξτε **Διάρκεια**, εισαγάγετε μια τιμή χρονικού διαστήματος για το διάστημα ανάπαυσης και επιλέξτε το .


- 10 Επιλέξτε το .

- 11 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:

- Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη.**
- Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση.**
- Για να προσθέσετε μια ανοικτή αποθεραπεία στην άσκησή σας, επιλέξτε **Ξεκούραση > Ενεργοποίηση.**

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Αρχή άσκησης.**
- 2 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 3 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε


το  για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.

- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα χρονικά διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν ή μια αποθηκευμένη διαδρομή.

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Αγώνας σε δραστηριότητα**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αγώνας σε δραστηριότητα**.
 - Επιλέξτε **Αποθηκευμένες διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα ή διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα

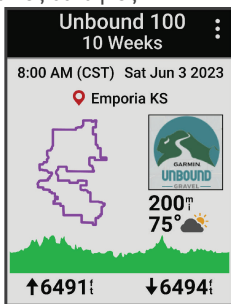
Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge® μπορεί να προτείνει ημερήσιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για μια διοργάνωση ποδηλασίας, αν έχετε μια εκτίμηση για την τιμή μέγιστης VO2 (σελίδα 24) και κάνετε ποδήλατο φορώντας αισθητήριο καρδιακών παλμών και ισχύος για μία εβδομάδα.

- 1 Στο τηλέφωνο ή τον υπολογιστή σας, μεταβείτε στο ημερολόγιο Garmin Connect™.
- 2 Επιλέξτε την ημέρα της διοργάνωσης και προσθέστε τη διοργάνωση αγώνα.
Μπορείτε να αναζητήσετε μια διοργάνωση στην περιοχή σας ή να δημιουργήσετε τη δική σας διοργάνωση.
- 3 Προσθέστε λεπτομέρειες για τη διοργάνωση και προσθέστε τη διαδρομή, αν είναι διαθέσιμη.
- 4 Συγχρονίστε τη συσκευή σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 5 Στη συσκευή σας, κάντε κλίση στη γρήγορη ματιά κύριας διοργάνωσης, για να δείτε μια αντίστροφη μέτρηση


για την κύρια διοργάνωση του αγώνα σας.

Ημερολόγιο αγώνων και κύρια διοργάνωση

Όταν προσθέτετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect™, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στον υπολογιστή του ποδηλάτου σας Edge® προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά της κύριας διοργάνωσης (σελίδα 116). Η ημερομηνία διοργάνωσης πρέπει να είναι μέσα στις επόμενες 365 ημέρες. Η συσκευή εμφανίζει μια αντίστροφη μέτρηση για τη διοργάνωση, την ώρα και την τοποθεσία της διοργάνωσης, καθώς και λεπτομέρειες της διαδρομής (εάν είναι διαθέσιμες) και πληροφορίες για τις καιρικές συνθήκες.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ιστορικές πληροφορίες καιρού για την τοποθεσία και την ημερομηνία είναι διαθέσιμες αμέσως. Τα δεδομένα τοπικής πρόγνωσης εμφανίζονται περίπου 14 ημέρες πριν από τη διοργάνωση.

Από τη γρήγορη ματιά της κύριας διοργάνωσης, πατήστε  για να δείτε πληροφορίες για τη διαδρομή και λεπτομέρειες για τις καιρικές συνθήκες. Ανάλογα με τα διαθέσιμα δεδομένα διαδρομής για τη διοργάνωσή σας, μπορείτε να δείτε δεδομένα υψομέτρου, τον χάρτη της διαδρομής, τις απαιτήσεις της διαδρομής και τις λεπτομέρειες ανάβασης.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner®, ώστε να μπορείτε να προπονηστείτε για να επιτύχετε ένα καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, η συσκευή παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησης.

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ορισμός στόχου**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.
- Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
- Επιλέξτε **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ταχύτητας.

Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, που δείχνει τον εκτιμώμενο χρόνο τερματισμού σας. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.

- 3 Επιλέξτε το **✓**.
- 4 Πατήστε το **▶** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **▶** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Τα στατιστικά στοιχεία μου

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge® 540 μπορεί να παρακολουθεί τα προσωπικά στατιστικά στοιχεία σας και να υπολογίζει μετρήσεις απόδοσης. Για τις μετρήσεις απόδοσης απαιτείται συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών, μετρητής ισχύος ή ένα έξυπνο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

Μετρήσεις απόδοσης

Αυτές οι μετρήσεις απόδοσης είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/performance-data.

Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Κατάσταση προπόνησης: Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησης βασίζεται σε αλλαγές του φορτίου προπόνησης και τη μέγ. VO2 σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Η συσκευή σας εμφανίζει τις διορθωμένες τιμές μέγιστης VO2 για τη ζέστη και το υψόμετρο όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε μεγάλο υψόμετρο.

Φορτίο προπόνησης: Το φορτίο προπόνησης είναι το άθροισμα της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) τις τελευταίες 7 ημέρες. Το EPOC είναι μια εκτίμηση της ενέργειας που

απαιτείται ώστε το σώμα σας να ανακάμψει μετά από κάθε άσκηση.

Εστίαση φορτίου προπόνησης: Η συσκευή σας αναλύει και κατανέμει το φορτίο προπόνησης σε διαφορετικές κατηγορίες με βάση την ένταση και τη δομή κάθε καταγεγραμμένης δραστηριότητας. Η εστίαση φορτίου προπόνησης συμπεριλαμβάνει το συνολικό φορτίο που συγκεντρώθηκε ανά κατηγορία, καθώς και την εστίαση της προπόνησης. Η συσκευή σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων.

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει το χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση, για την εκτίμηση του FTP. Για πιο ακριβή ένδειξη, μπορείτε να πραγματοποιήσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή.

Δοκιμή αντοχής HRV: Η δοκιμή αντοχής HRV (μεταβλητότητα καρδιακών παλμών) χρειάζεται ένα αισθητήριο

καρδιακών παλμών Garmin® από το στέρνο. Η συσκευή καταγράφει τη μεταβλητότητα των καρδιακών σας παλμών ενώ παραμένετε ακίνητοι για 3 λεπτά. Παρέχει το συνολικό επίπεδο αντοχής. Η κλίμακα είναι από το 1 έως το 100. Η χαμηλότερη βαθμολογία υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο αντοχής.

Κατάσταση απόδοσης: Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Καμπύλη ισχύος: Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες.

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης

Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η

προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κατάσταση προπόνησης για να προγραμματίσετε μελλοντικές προπονήσεις και να συνεχίσετε να βελτιώνετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Δεν υπάρχει κατάσταση: Η συσκευή χρειάζεται να καταγράψετε πολλές δραστηριότητες επί δύο εβδομάδες για να προσδιορίσει την κατάσταση της προπόνησής σας.

Αποχή από προπόνηση: Κάνετε διάλειμμα από τη ρουτίνα προπόνησής σας ή προπονείστε πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως για μία εβδομάδα ή περισσότερο. Η αποχή από την προπόνηση σημαίνει ότι δεν μπορείτε να διατηρήσετε το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

Αποκατάσταση: Το χαμηλότερο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει, γεγονός που

είναι ουσιαστικής σημασίας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων περιόδων σκληρής προπόνησης. Μπορείτε να επιστρέψετε σε ένα υψηλότερο φορτίο προπόνησης, μόλις νιώσετε έτοιμοι.

Διατήρηση: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας είναι αρκετό για τη διατήρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Για να δείτε βελτίωση, δοκιμάστε να προσθέσετε μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις σας ή να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.

Παραγωγική: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας ωθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και την απόδοσή σας προς τη σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει να προγραμματίσετε περιόδους ανάκαμψης στην προπόνησή σας, για να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Κορύφωση: Βρίσκεστε σε ιδανική κατάσταση για αγώνα. Το πρόσφατα μειωμένο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει και να επανέλθει πλήρως από την προπόνηση του περασμένου διαστήματος. Θα πρέπει να προετοιμαστείτε, καθώς αυτή

η ιδανική κατάσταση μπορεί να διατηρηθεί μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

Υπέρβαση: Το φορτίο προπόνησής σας είναι πολύ υψηλό και αντιπαραγωγικό. Το σώμα σας χρειάζεται ανάπαυση. Θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να ανακάμψει, προσθέτοντας πιο ήπια προπόνηση στο πρόγραμμά σας.

Μη παραγωγική: Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Δοκιμάστε να εστιάσετε στην ανάπαυση, τη διατροφή και τη διαχείριση του άγχους.

Καταπονημένος/-η: Υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στην ανάκαμψη και το φορτίο προπόνησης. Αυτό είναι φυσιολογικό αποτέλεσμα μετά από σκληρή προπόνηση ή μια μεγάλη διοργάνωση. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, ειδικά αν θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία.

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής

σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 ανά εβδομάδα. Η εκτίμηση μέγιστης VO2 ενημερώνεται μετά από έντονες διαδρομές με ποδήλατο σε εσωτερικό και εξωτερικό χώρο, κατά τη διάρκεια των οποίων οι καρδιακοί παλμοί έφτασαν τουλάχιστον το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για αρκετά λεπτά.

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Κάντε ποδήλατο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.

Αφού χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μία εβδομάδα, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.

- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στη συσκευή σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας (σελίδα 37).

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Οι εκτιμήσεις μέγ. VO2 παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin® σε σύζευξη με συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος, για την προβολή του εκτιμώμενου μέγ. VO2 ποδηλασίας.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

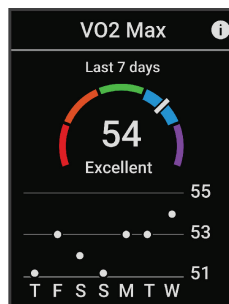
Για να μπορέσετε να δείτε την εκτίμηση μέγ. VO2, πρέπει να φορέσετε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, να τοποθετήσετε το μετρητή ισχύος και να κάνετε τη σύζευξή τους με τη συσκευή (σελίδα 90). Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη

(σελίδα 102) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 85).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 2 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 3 Επιλέξτε **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Κατάσταση προπόνησης**.
- 4 Πατήστε το ✓ για να δείτε το μέγ. VO2.

Η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και θέση στη χρωματική ένδειξη.



Μοβ	Εξαιρετική
Μπλε	Άριστη
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα και η ανάλυση της μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 154) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Συμβουλές για τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 ποδηλασίας

Η επιτυχία και η ακρίβεια του υπολογισμού μέγ. VO2 βελτιώνονται όταν η διαδρομή με ποδήλατο απαιτεί συνεχή και μέτρια προσπάθεια και όταν οι καρδιακοί παλμοί και η ισχύς δεν μεταβάλλονται σε μεγάλο βαθμό.

- Πριν από τη διαδρομή με ποδήλατο, ελέγξτε ότι η συσκευή, το αισθητήριο καρδιακών παλμών και ο μετρητής ισχύος λειτουργούν σωστά, είναι συζευγμένα και η μπαταρία τους επαρκεί.
- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής των 20 λεπτών, διατηρήστε τους καρδιακούς σας παλμούς σε ποσοστό πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών σας παλμών.
- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής των 20 λεπτών, διατηρήστε σχετικά σταθερή παραγόμενη ισχύ.
- Αποφύγετε το κατηφορικό έδαφος.
- Αποφύγετε τη διαδρομή με ποδήλατο σε ομάδες όπου υπάρχουν πολύ κοντινές αποστάσεις από τους προπορευόμενους.

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Η συσκευή Edge® 540 παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης, όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2625 ft.).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας .

Οξύ φορτίο

Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει αν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, βέλτιστο, υψηλό ή

πολύ υψηλό. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.


Προβολή του οξέος σας φορτίου

Για να μπορέσετε να δείτε την εκτίμηση του οξέος φορτίου, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, να τοποθετήσετε τον μετρητή ισχύος και να τα αντιστοιχίσετε με τη συσκευή (σελίδα 90).

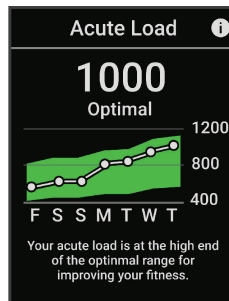
Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 102) και ορίστε τους μεγιστούς καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 85).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Κάντε ποδήλατο τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια μιας περιόδου επτά ημερών.

- 2 Επιλέξτε το  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Κατάσταση προπόνησης.

- 3 Πατήστε το  για να δείτε το οξύ φορτίο σας.



Εστίαση φορτίου προπόνησης

Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της φυσικής κατάστασης, η προπόνηση θα πρέπει να κατανέμεται σε τρεις κατηγορίες: αερόβιες ασκήσεις χαμηλής έντασης, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης και αναερόβιες ασκήσεις. Η εστίαση φορτίου προπόνησης δείχνει το τρέχον ποσοστό προπόνησης σε κάθε κατηγορία και παρέχει στόχους προπόνησης. Η λειτουργία εστίασης φορτίου προπόνησης απαιτεί τουλάχιστον 7 ημέρες προπόνησης, για

να καθορίσει αν το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλό, βέλτιστο ή υψηλό. Μετά από ιστορικό προπόνησης 4 εβδομάδων, η εκτίμηση φορτίου προπόνησης θα έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες στόχου για να συμβάλλει στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.

Κάτω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης. Δοκιμάστε να αυξήσετε τη διάρκεια ή τη συχνότητα των προπονήσεων.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερες αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης για ανάκαμψη και εξισορρόπηση στις δραστηριότητες υψηλότερης έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης για να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι και τη μέγ. VO2 με την πάροδο χρόνου.

Έλλειψη αναερόβιων ασκήσεων: Δοκιμάστε να προσθέσετε μερικές πιο έντονες αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της ταχύτητας και της αναερόβιας

αντοχής σας με την πάροδο του χρόνου.

Ορθή: Το φορτίο προπόνησης είναι εξισορροπημένο και παρέχει πολύπλευρα οφέλη στη φυσική σας κατάσταση όσο συνεχίζετε να προπονείστε.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζεστε για να προσθέσετε πιο έντονες προπονήσεις.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα υψηλής έντασης. Αυτές οι δραστηριότητες σας βοηθούν να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι, τη μέγ. VO2 και την αντοχή σας.

Εστίαση αναερόβιων ασκήσεων: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από έντονη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε πολύ γρήγορα τη φυσική σας κατάσταση. Ωστόσο, η προπόνησή σας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με


αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης.

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι υψηλότερο από το βέλτιστο. Δοκιμάστε να μειώσετε τη διάρκεια και τη συχνότητα των προπονήσεων.

Προβολή ικανότητας ποδηλασίας

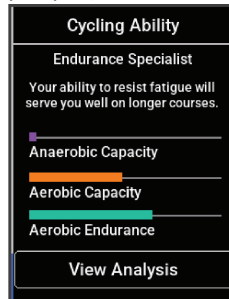
Για να μπορέσετε να δείτε την ικανότητα ποδηλασίας σας, πρέπει να έχετε καταγεγραμμένα δεδομένα ιστορικού προπόνησης 7 ημερών, μέγ. VO2 στο προφίλ χρήστη σας (σελίδα 24) και δεδομένα καμπύλης ισχύος από έναν αντιστοιχισμένο μετρητή ισχύος (σελίδα 36).

Η ικανότητα ποδηλασίας είναι μια μέτρηση της απόδοσής σας σε τρεις κατηγορίες: αερόβια αντοχή, αερόβια ικανότητα και αναερόβια ικανότητα. Η ικανότητα ποδηλασίας περιλαμβάνει τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας, όπως ανάβαση. Οι πληροφορίες που εισάγετε στο προφίλ χρήστη σας, όπως το σωματικό βάρος, βοηθούν επίσης στον προσδιορισμό του τύπου ποδηλάτη σας (σελίδα 102).

- 1 Από την αρχική οθόνη, πατήστε  για να δείτε τη γρήγορη ματιά της ικανότητας ποδηλασίας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 4).

- 2 Επιλέξτε την ικανότητα ποδηλασίας, για να δείτε τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας.



- 3 Επιλέξτε **Προβολή ανάλυσης** για να δείτε μια λεπτομερή ανάλυση της ικανότητας ποδηλασίας.

Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training

Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης (σελίδα 27). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect™.

Το αερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς για να μετρήσει πώς η συνολική ένταση μιας άσκησης επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση και υποδεικνύει εάν η άσκηση διατήρησε ή βελτίωσε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η περίσσεια μεταπροπονητική κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχίζεται σε ένα εύρος τιμών που αντιστοιχεί στο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και στις προπονητικές σας συνήθειες. Οι σταθερές ασκήσεις μέτριας προσπάθειας ή οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν μεγαλύτερα διαστήματα

(> 180 δευτερόλεπτα) επηρεάζουν θετικά τον αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

Το αναερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς και την ταχύτητα (ή δύναμη) για να καθορίσει πώς μια άσκηση επηρεάζει την ικανότητα απόδοσής σας σε πολύ υψηλή ένταση. Λαμβάνετε μια τιμή με βάση την αναερόβια συμβολή στο EPOC και τον τύπο δραστηριότητας. Τα επαναλαμβανόμενα διαστήματα υψηλής έντασης, διάρκειας 10 έως 120 δευτερολέπτων, έχουν ιδιαίτερα ωφέλιμο αντίκτυπο στις αναερόβιες δυνατότητές σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αναερόβιο Training Effect. Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο Training Effect και Αναερόβιο Training Effect ως πεδία δεδομένων σε μία από τις θρόνες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 0,0 έως 0,9	Κανένα όφελος.	Κανένα όφελος.
Από 1,0 έως 1,9	Μικρό όφελος.	Μικρό όφελος.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 2,0 έως 2,9	Διατηρεί την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Διατηρεί την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 3,0 έως 3,9	Επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 4,0 έως 4,9	Επηρεάζει πολύ την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει πολύ την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
5,0	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.firstbeat.com.

Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin® με αισθητήριο

καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

Η σύσταση χρόνου ανάκαμψης χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και στην αρχή μπορεί να φαίνεται ανακριβής. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση. Η συσκευή ενημερώνει τον χρόνο ανάκαμψής σας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βάσει των μεταβολών στον ύπνο, στο άγχος, στη χαλάρωση και τη σωματική δραστηριότητα.

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία του χρόνου ανάκαμψης, πρέπει να έχετε μια αντιστοιχισμένη συσκευή Garmin® σε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή σε ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο (σελίδα 90).

Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 102) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 85).

1 Επιλέξτε το **≡ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Επαναφορά > ⋮ > Ενεργοποίηση.**

2 Πηγαίνατε για ποδηλασία.

3 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκευση.**

Εμφανίζεται ο χρόνος ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι 4 ημέρες και ο ελάχιστος είναι 6 ώρες.

Λήψη εκτίμησης οξέος φορτίου

Για να μπορέσετε να δείτε την εκτίμηση οξέος φορτίου, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, να τοποθετήσετε τον μετρητή ισχύος και να τα αντιστοιχίσετε με τη συσκευή (σελίδα 90).

Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε

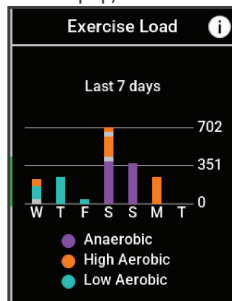
τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 102) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 85).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

1 Κάντε ποδήλατο τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια μιας περιόδου επτά ημερών.

2 Επιλέξτε το **≡ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Κατάσταση προπόνησης.**

3 Πατήστε το **✓** για να δείτε το φορτίο άσκησης.

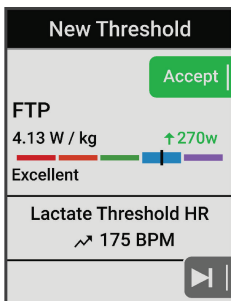


Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση, για την εκτίμηση του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP). Για μια πιο ακριβή τιμή FTP, μπορείτε να εκτελέσετε μια δοκιμή FTP χρησιμοποιώντας ένα συζευγμένο μετρητή ισχύος και τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Επιλέξτε το **☰ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ισχύς > FTP**.

Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.



Μοβ	Εξαιρετική
Μπλε	Άριστη
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 155).


Αυτόματος υπολογισμός του FTP

Για να μπορεί η συσκευή να υπολογίσει το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας, πρέπει να έχετε κάνει σύζευξη ενός μετρητή ισχύος και μιας συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών (σελίδα 90).

Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Επιλέξτε το **☰ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ισχύς > FTP > ⋮ > Αυτόματη ανίχνευση FTP**.
- 2 Κάντε ποδηλασία με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά σε εξωτερικό χώρο.

3 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

4 Επιλέξτε το  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ισχύς** > **FTP**.

Το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμο, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο

Η συσκευή σας μπορεί να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο με βάση τα δεδομένα καρδιακών παλμών και την εκτίμηση μέγ. VO2 (σελίδα 24). Το πόσο σκληρά προσπαθείτε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας επηρεάζει το πόσο γρήγορα εξαντλείται η αντοχή σας. Η παρακολούθηση της αντοχής σε πραγματικό χρόνο λειτουργεί συνδυάζοντας τις φυσιολογικές μετρήσεις σας με το πρόσφατο και μακροπρόθεσμο ιστορικό δραστηριοτήτων, όπως η διάρκεια της προπόνησης, η απόσταση που καλύπτεται και η συσσώρευση φορτίου προπόνησης (σελίδα 20).

Για καλύτερα αποτελέσματα, καταγράψτε τις δραστηριότητες ποδηλασίας με μετρητή ισχύος για 2

έως 3 εβδομάδες και με διαφορετικά επίπεδα έντασης και διάρκεια.

1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.

2 Επιλέξτε ένα προφίλ ποδηλασίας.



3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** > **Stamina**.

4 Επιλέξτε **Εμφάνιση οθόνης** για να βλέπετε την οθόνη δεδομένων κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας.

5 Επιλέξτε **Εμφάνιση τρέχουσας προσπάθειας**.

6 Επιλέξτε **Εμφάνιση απόστασης** ή **Εμφάνιση χρόνου** ως το κύριο πεδίο δεδομένων.

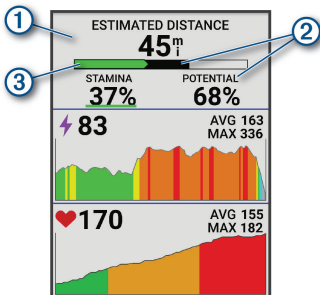
7 Επιλέξτε **Διάταξη και πεδία δεδομένων**.

8 Επιλέξτε το  ή  για να αλλάξετε τη διάταξη.

9 Επιλέξτε το .

10 Πηγαίστε μια βόλτα με το ποδήλατο (σελίδα 4).


11 Πατήστε το  ή  για να δείτε την οθόνη δεδομένων.





① Κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής. Μπορείτε να δείτε τον εκτιμώμενο χρόνο ή την απόσταση που απομένει μέχρι να φτάσετε στην εξάντληση στο τρέχον επίπεδο προσπάθειάς σας.

② Εκτίμηση δυναμικής αντοχής. Σκεφτείτε τη δυναμική αντοχή ως τη συνολική χωρητικότητα του ρεζερβουάρ σας. Θα μειωθεί γρήγορα αν κάνετε ποδήλατο καταβάλλοντας πολύ μεγάλη προσπάθεια. Η μείωση της προσπάθειάς σας ή η ανάπαυση έχει ως αποτέλεσμα μια πιο αργή μείωση της δυναμικής αντοχής σας.

3 Εκτίμηση τρέχουσας αντοχής. Η τρέχουσα αντοχή σας αντικατοπτρίζει το απόθεμα αντοχής στο τρέχον επίπεδο προσπάθειας. Αυτή η εκτίμηση συνδυάζει τη γενική κόπωση με αναερόβιες δραστηριότητες ποδηλασίας, όπως σπριντ, αναβάσεις και επιθέσεις.

 Κόκκινο: Η αντοχή εξαντλείται.

 Πορτοκαλί: Η αντοχή είναι σταθερή.

 Πράσινο: Η αντοχή επαναφορτίζεται.



Προβολή της βαθμολογίας πίεσης

Για να μπορέσετε να δείτε τη βαθμολογία πίεσης, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών και να το συζεύξετε με τη συσκευή σας (σελίδα 90).

Η βαθμολογία πίεσης είναι το αποτέλεσμα μιας τρίλεπτης δοκιμής ενώ είστε ακίνητοι, όπου η συσκευή Edge® αναλύει τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών για να καθορίσει τη συνολική πίεσή σας. Η προπόνηση, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν την

απόδοση ενός αθλητή. Το εύρος της βαθμολογίας πίεσης κυμαίνεται από 1 έως 100, όπου το 1 υποδηλώνει πολύ χαμηλή κατάσταση πίεσης και το 100 πολύ υψηλή κατάσταση πίεσης. Εάν γνωρίζετε τη βαθμολογία πίεσής σας, μπορείτε να αποφασίσετε εάν το σώμα σας είναι έτοιμο για σκληρή προπόνηση ή για γιόγκα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin® συστάει να μετράτε τη βαθμολογία πίεσης καθημερινά προτού ασκηθείτε, περίπου την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες.




1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχείά μου** > **Βαθμολογία στρες** > .

2 Σταθείτε ακίνητοι και ξεκουραστείτε για 3 λεπτά.

Προβολή της καμπύλης ισχύος σας

Για να δείτε την καμπύλη ισχύος σας, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον μετρητή ισχύος με τη συσκευή σας (σελίδα 90).

Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες.

- 1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ισχύς**.
- 2 Πατήστε το  για να δείτε την καμπύλη ισχύος σας.
- 3 Επιλέξτε  για να επιλέξετε μια χρονική περίοδο.
- 4 Επιλέξτε μια χρονική περίοδο.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίζετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin® στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® 540 χρησιμοποιώντας τον λογαριασμό σας Garmin Connect™. Αυτό επιτρέπει στη συσκευή σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την κατάσταση προπόνησης και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή σε ένα ρολόι Forerunner® και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το συνολικό φορτίο προπόνησης στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 540 .


Συγχρονίστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 540 και άλλες συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε την κύρια συσκευή προπόνησης και την κύρια φορητή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 76).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 540 .

Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης

Οι ειδοποιήσεις απόδοσης είναι ενεργοποιημένες από προεπιλογή. Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης είναι ειδοποιήσεις που εμφανίζονται κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης εμφανίζονται κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ή όταν πετυχαίνετε μια νέα μέτρηση απόδοσης, όπως μια νέα εκτίμηση μέγ. VO2.

- 1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ειδοποιήσεις απόδοσης**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή.

Παύση κατάστασης προπόνησης

Αν έχετε τραυματιστεί ή είστε άρρωστος, μπορείτε να κάνετε παύση της κατάστασης προπόνησης. Μπορείτε

να συνεχίσετε την καταγραφή των δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, αλλά η κατάσταση προπόνησης, η εστίαση του φορτίου προπόνησης, τα σχόλια ανάκαμψης και οι προτάσεις άσκησης θα είναι προσωρινά απενεργοποιημένες.

Ορίστε μια επιλογή:

- Από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®, επιλέξτε **☰ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Κατάσταση προπόνησης ☿ > Παύση κατάστασης προπόνησης.**
- Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect™, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ☿ > Παύση κατάστασης προπόνησης.**

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Θα πρέπει να συγχρονίστε τη συσκευή με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Συνέχιση κατάστασης προπόνησης

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον δύο μετρήσεις μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα (σελίδα 24).

Ορίστε μια επιλογή:

- Από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®, επιλέξτε **☰ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Κατάσταση προπόνησης > ☿ > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης.**
- Από τις ρυθμίσεις του Garmin Connect™, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ☿ > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης.**

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Θα πρέπει να συγχρονίστε τη συσκευή με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Για να μπορεί να υπολογίσει η συσκευή μια ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, πρέπει να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη από την εφαρμογή Garmin Connect™.

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Η συσκευή σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης

δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Index™, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

Επιλέξτε **≡ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ηλικία φυσικής κατάστασης.**

Προβολή λεπτών έντασης

Για να μπορέσει η συσκευή να υπολογίσει τα λεπτά έντασης, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας και να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών (σελίδα 90).

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα. Εφόσον αντιστοιχιστεί με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge® καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε

σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, τον στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόδοό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

Επιλέξτε **≡ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Λεπτά έντασης.**

Ατομικά ρεκόρ


Όταν ολοκληρώσετε μια διαδρομή με ποδήλατο, η συσκευή εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια αυτής της διαδρομής με ποδήλατο. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σας σε μια τυπική απόσταση, τη μεγαλύτερη διαδρομή με ποδήλατο και τη μεγαλύτερη άνοδο που πετύχατε κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο. Όταν συζευχθεί με ένα συμβατό μετρητή ισχύος, η συσκευή εμφανίζει την ένδειξη μέγιστης ισχύος που καταγράφηκε σε διάστημα 20 λεπτών.

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **⋮**.
- 2 Επιλέξτε **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ατομικά ρεκόρ.**



Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

Μπορείτε να επαναφέρετε κάθε ατομικό ρεκόρ σε ένα ρεκόρ που είχατε καταγράψει προηγουμένως.

- 1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ατομικά ρεκόρ**.
- 2 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 3 Επιλέξτε **Προηγούμενο ρεκόρ** > ✓.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Διαγραφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ατομικά ρεκόρ**.
- 2 Επιλέξτε ένα ατομικό ρεκόρ.
- 3 Επιλέξτε το  > ✓.

Ζώνες προπόνησης

- Ζώνες ρυθμού καρδιακών παλμών (σελίδα 85)
- Ζώνες ισχύος (σελίδα 91)

Πλοήγηση

Οι ρυθμίσεις και οι λειτουργίες πλοήγησης επίσης ισχύουν για τις

διαδρομές πλοήγησης (σελίδα 46) και τα τμήματα (σελίδα 11).

- Θέσεις και εύρεση τοποθεσιών (σελίδα 40)
- Προγραμματισμός διαδρομής (σελίδα 46)
- Ρυθμίσεις πορείας (σελίδα 54)
- Ρυθμίσεις χάρτη (σελίδα 52)


Θέσεις

Μπορείτε να καταγράψετε και να αποθηκεύσετε θέσεις στη συσκευή.

Αποθήκευση της θέσης σας

Για να μπορέσετε να επισημάνετε μια θέση, πρέπει να εντοπίσετε δορυφόρους.

Αν θέλετε να θυμάστε ορόσημα ή να επιστρέψετε σε ένα συγκεκριμένο σημείο, μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση.

- 1 Πηγαίνετε για ποδηλασία.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση** >  > **Επισήμανση τοποθεσίας** > ✓.

Αποθήκευση τοποθεσιών από τον χάρτη

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Αναζήτηση στο χάρτη**.

- 2 Πατήστε το **^** και **v** για να βρείτε στο χάρτη την τοποθεσία.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Πατήστε το **⋮** για εναλλαγή μεταξύ των επιλογών περιήγησης στο χάρτη.

- 3 Πατήστε παρατεταμένα **⋮** για να επιλέξετε την τοποθεσία.

Οι πληροφορίες τοποθεσίας εμφανίζονται στο επάνω μέρος του χάρτη.

- 4 Επιλέξτε τις πληροφορίες τοποθεσίας.

- 5 Επιλέξτε το **⋮ > Αποθήκευση θέσης > ✓**.

Πλοήγηση σε τοποθεσία

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη γρήγορη ματιά ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑΣ για να πραγματοποιήσετε μια γρήγορη αναζήτηση από την αρχική οθόνη. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορων ματιών (σελίδα 116).

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.

- 2 Ορίστε μια επιλογή:

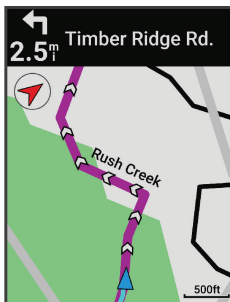
- Επιλέξτε **Αναζήτηση στο χάρτη** για να πλοηγηθείτε σε μια τοποθεσία στον χάρτη.

- Επιλέξτε **Πορείες** για πλοήγηση χρησιμοποιώντας μια αποθηκευμένη διαδρομή (σελίδα 46).
- Επιλέξτε **Πλοήγηση σε μονοπάτι με MTB** για να πλοηγηθείτε σε δίκτυο μονοπατιών ορεινής ποδηλασίας.
- Επιλέξτε **Αναζήτηση** για να πλοηγηθείτε σε μια πόλη, ένα σημείο ενδιαφέροντος ή μια αποθηκευμένη τοποθεσία.
- Επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις** για να πλοηγηθείτε σε μια αποθηκευμένη τοποθεσία.
- Επιλέξτε **Πρόσφατα αποτελέσματα** για να πλοηγηθείτε σε μία από τις τελευταίες 50 τοποθεσίες που έχετε εντοπίσει.
- Επιλέξτε το **⋮ > Αναζήτηση κοντά σε:** για να περιορίσετε τη περιοχή αναζήτησης.

- 3 Επιλέξτε μια τοποθεσία.

- 4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη προς τον προορισμό σας.



Πλοήγηση προς την αφετηρία

Ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο, μπορείτε να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης.

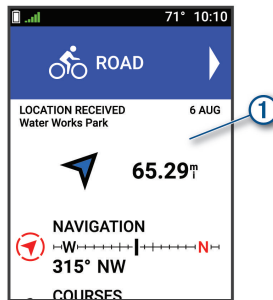
- 1 Πηγαίνετε για ποδηλασία.
- 2 Πατήστε **▶ > ⋮** για να δείτε το μενού συντόμευσης.
- 3 Επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή**.
- 4 Επιλέξτε **Κατά μήκος ίδιας πορείας ή Απευθείας πορεία**.
- 5 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Η συσκευή σας μεταφέρει με πλοήγηση πίσω στο σημείο εκκίνησης της διαδρομής με ποδήλατο.

Εκκίνηση διαδρομής από κοινόχρηστη τοποθεσία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect™ για να κοινοποιήσετε μια τοποθεσία από τους Χάρτες Apple® στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® και να πλοηγηθείτε στη συγκεκριμένη τοποθεσία (σελίδα 44).

- 1 Επιλέξτε τις πληροφορίες κοινόχρηστης τοποθεσίας από τη δυναμική περιοχή στην αρχική οθόνη **1**.



Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge εμφανίζει έναν χάρτη με το όνομα της κοινόχρηστης τοποθεσίας και τις συντεταγμένες της.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η τοποθεσία αποθηκεύεται στο μενού **Πλοήγηση > Πρόσφατα αποτελέσματα**.

- 2 Επιλέξτε **Οδήγηση**.



- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής

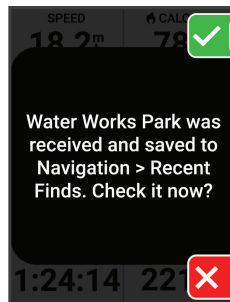
Αυτή η λειτουργία έχει σχεδιαστεί για διαδρομές με χρήση GPS. Εάν κάνετε ποδήλατο με ένα προφίλ δραστηριότητας Εσωτερικού χώρου όπου η πλοήγηση είναι απενεργοποιημένη, επιλέξτε το ✓ για να απορρίψετε την ειδοποίηση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η τοποθεσία αποθηκεύεται στο μενού **Πλοήγηση > Πρόσφατα αποτελέσματα**.

Μπορείτε να λαμβάνετε κοινόχρηστες τοποθεσίες στον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge® και να πλοηγείστε σε αυτές τις τοποθεσίες (σελίδα 44).

- 1 Ξεκινήστε μια βόλτα με το ποδήλατο (σελίδα 4).

Ο υπολογιστής ποδηλάτου σας Edge εμφανίζει μια ειδοποίηση που υποδεικνύει το όνομα μιας κοινόχρηστης τοποθεσίας.



- 2 Επιλέξτε το ✓ για να πλοηγηθείτε στην κοινόχρηστη τοποθεσία.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

Διακοπή πλοήγησης

- 1 Πατήστε το **:**.
- 2 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης > ✓**.

Επεξεργασία τοποθεσιών

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 3 Επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή.
Για παράδειγμα, επιλέξτε Αλλαγή υψόμετρου για να εισαγάγετε ένα γνωστό υψόμετρο για την τοποθεσία.
- 6 Εισαγάγετε τις νέες πληροφορίες και επιλέξτε το **✓**.

Διαγραφή θέσης

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 3 Επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.
- 4 Επιλέξτε το **Επεξεργασία > Διαγραφή θέσης > ✓**.



Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect™

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή Garmin® που είναι συμβατή με τη διαδρομή είναι συνδεδεμένη με μια συσκευή iPhone® μέσω τεχνολογίας Bluetooth®.

Μπορείτε να κοινοποιήσετε πληροφορίες τοποθεσίας και δεδομένα από τους Χάρτες Apple® στη συμβατή συσκευή σας Garmin.

- 1 Από τους Χάρτες Apple, επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε τη συσκευή Garmin.

Εμφανίζεται μια ειδοποίηση στην εφαρμογή Garmin Connect που υποδεικνύει ότι η τοποθεσία είναι

πλέον διαθέσιμη στη συσκευή σας (σελίδα 42).

Αναφορά κινδύνου

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

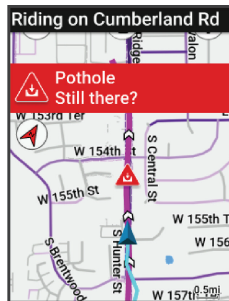
Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες την υποβολή πληροφοριών σχετικά με πιθανούς κινδύνους στη διαδρομή τους. Η Garmin® δεν παρέχει καμία δήλωση σχετικά με την ακρίβεια, την πληρότητα ή τη χρονική καταλληλότητα των πληροφοριών που υποβάλλουν οι χρήστες. Να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να συμβουλευέστε κάθε δημοσιευμένη οδηγία που είναι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν δεν έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας, μπορεί να προκληθεί υλική ζημιά ή τραυματισμός.

Σε οποιοδήποτε σημείο κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας, μπορείτε να αναφέρετε έναν κίνδυνο που μπορεί να είναι επικίνδυνος για τους ποδηλάτες, όπως λακκούβες, ελεύθερα σκυλιά ή πεσμένα δέντρα. Μπορείτε επίσης να επιβεβαιώσετε έναν κίνδυνο στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®, ή να αναφέρετε ότι δεν υπάρχει πλέον κίνδυνος. Οι κίνδυνοι λήγουν αφού δεν

έχουν αναφερθεί για κάποιο χρονικό διάστημα.

- 1 Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο (σελίδα 4).
- 2 Από την οθόνη του χάρτη, πατήστε το **:**.
- 3 Επιλέξτε **Αναφορά κινδύνου**.
- 4 Επιλέξτε τον τύπο κινδύνου.
- 5 Επιλέξτε **Αναφορά**.

Ο κίνδυνος εμφανίζεται στον χάρτη πλοήγησης και ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge εκπέμπει μια ηχητική ειδοποίηση (σελίδα 107).



Διαδρομές

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες να κατεβάζουν πορείες που έχουν δημιουργηθεί από άλλους χρήστες. Η Garmin® δεν παρέχει καμία εγγύηση σχετικά την ασφάλεια, την ακρίβεια, την αξιοπιστία, την πληρότητα ή την ενημέρωση των πορειών που δημιουργούνται από τρίτους. Αν χρησιμοποιήσετε ή βασιστείτε σε πορείες που δημιουργήθηκαν από τρίτους, αναλαμβάνετε την πλήρη ευθύνη.

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από τον Λογαριασμό Garmin Connect® στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας.


Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας. Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν.

Δημιουργία διαδρομής στη συσκευή σας

Για να μπορέσετε να δημιουργήσετε μια διαδρομή, πρέπει να έχετε αποθηκεύσει στη συσκευή σας μια δραστηριότητα με δεδομένα GPS.

1 Επιλέξτε  > **Πλοήγηση** > **Πορείες** > **Δημιουργία νέου**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα στην οποία θα βασιστεί η διαδρομή σας.

3 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη διαδρομή και επιλέξτε .

Η διαδρομή εμφανίζεται στη λίστα.

4 Επιλέξτε τη διαδρομή και ελέγξτε τα στοιχεία της.

5 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **Ρυθμίσεις** για να επεξεργαστείτε τα στοιχεία της διαδρομής.

Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε το όνομα ή το χρώμα της διαδρομής.

6 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Δημιουργία πορείας από πρόσφατη διαδρομή

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα πορεία από μια διαδρομή με ποδήλατο που αποθηκεύσατε σε αυτήν τη συσκευή Edge®.

- 1 Επιλέξτε **Ιστορικό > Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 2 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 3 Επιλέξτε **☰ > Αποθήκευση διαδρομής με το ποδήλατο ως πορεία**.
- 4 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την πορεία και επιλέξτε το **✓**.

Ακολουθήση διαδρομής από το Garmin Connect™

Για να κάνετε λήψη μιας διαδρομής από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 74).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
- 2 Δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα διαδρομή ή επιλέξτε μια υπάρχουσα.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **☰**.
 - Στον ιστότοπο Garmin Connect, επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.

4 Επιλέξτε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect.
- Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Express™.

Στη συσκευή σας, η διαδρομή εμφανίζεται στην αρχική οθόνη.

6 Επιλέξτε τη διαδρομή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να επιλέξετε **Πλοήγηση > Πορείες** για να επιλέξετε διαφορετική διαδρομή.

7 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Συμβουλές για την εκτέλεση διαδρομής ποδηλασίας

- Χρησιμοποιήστε την καθοδήγηση στροφής (σελίδα 49).
- Εάν συμπεριλάβετε προθέρμανση, πατήστε το **▶** για να ξεκινήσετε τη διαδρομή και να κάνετε προθέρμανση όπως συνήθως.
- Μείνετε μακριά από τη διαδρομή σας κατά την προθέρμανση.
Όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε, κατευθυνθείτε προς τη διαδρομή σας. Όταν είστε σε οποιοδήποτε

τμήμα της διαδρομής, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

- Μετακινηθείτε με κύλιση στο χάρτη για να δείτε το χάρτη διαδρομής. Αν ξεφύγετε από τη διαδρομή, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Προβολή λεπτομερειών διαδρομής

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 2 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε τη διαδρομή για να την δείτε στον χάρτη.
 - Επιλέξτε το γράφημα των αναβάσεων για να δείτε λεπτομέρειες και διαγράμματα υψομέτρου για κάθε ανάβαση.
 - Επιλέξτε **Σύνοψη** για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τη διαδρομή.
 - Επιλέξτε **Απαιτήσεις διαδρομής** για να δείτε μια ανάλυση της ικανότητας ποδηλασίας για τη διαδρομή.
 - Επιλέξτε **Καθοδήγηση ισχύος** για να δείτε μια ανάλυση της προσπάθειας για τη διαδρομή.

Προβολή διαδρομής στο χάρτη

Για κάθε διαδρομή που αποθηκεύεται στη συσκευή σας, μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο θα εμφανίζεται στο χάρτη. Για παράδειγμα, μπορείτε να ορίσετε η καθημερινή διαδρομή σας μέσα στην πόλη να εμφανίζεται στο χάρτη με κίτρινο χρώμα. Μπορείτε να έχετε μια εναλλακτική διαδρομή που θα εμφανίζεται με πράσινο χρώμα. Αυτό σας επιτρέπει να βλέπετε τις διαδρομές ενώ οδηγείτε, χωρίς όμως να ακολουθείτε ή να πλοηγείστε σε μια συγκεκριμένη διαδρομή.

- 1 Επιλέξτε το **≡** > **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 2 Επιλέξτε τη διαδρομή.
- 3 Επιλέξτε το **⋮**.
- 4 Επιλέξτε **Να εμφανίζεται πάντα** για να κάνετε τη διαδρομή να εμφανίζεται πάντα στο χάρτη.
- 5 Επιλέξτε **Χρώμα** και, στη συνέχεια, επιλέξτε ένα χρώμα.
- 6 Επιλέξτε **Σημεία διαδρομής** για να συμπεριλάβετε σημεία της διαδρομής στο χάρτη.

Την επόμενη φορά που θα οδηγήσετε κοντά στη διαδρομή, θα εμφανιστεί στο χάρτη.

Επιλογές διαδρομών

Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες > ⋮**.

Καθοδήγηση στροφής: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τα μηνύματα στροφής.

Προειδοποιήσεις εκτός πορείας: Σας ειδοποιεί αν απομακρυνθείτε από τη διαδρομή.

Αναζήτηση: Σας επιτρέπει να κάνετε αναζήτηση για αποθηκευμένες διαδρομές κατά όνομα.

Ταξινόμηση: Σας επιτρέπει να ταξινομήσετε αποθηκευμένες διαδρομές κατά όνομα, απόσταση ή ημερομηνία.

Διαγραφή: Σας επιτρέπει να διαγράψετε από τη συσκευή όλες ή πολλές αποθηκευμένες διαδρομές.

Νέα δρομολόγηση πορείας

Μπορείτε να επιλέξετε τον τρόπο με τον οποίο η συσκευή επανυπολογίζει τη διαδρομή σας όταν βγαίνετε εκτός πορείας.

Όταν βγαίνετε εκτός πορείας, μπορείτε να επιλέξετε:

- Να διακόψετε την πλοήγηση μέχρι να επιστρέψετε στην πορεία σας επιλέγοντας **Παύση πλοήγησης**.
- Να επιλέξετε μια προτεινόμενη νέα δρομολόγηση πατώντας **Νέα δρομολόγηση**.

Η πρώτη επιλογή νέας δρομολόγησης είναι η πιο σύντομη διαδρομή για να επιστρέψετε στην πορεία σας και ξεκινά αυτόματα μετά από 10 δευτερόλεπτα.

Διακοπή διαδρομής

- 1 Μεταβείτε με κύλιση στον χάρτη.
- 2 Πατήστε **⋮**.
- 3 Επιλέξτε **Διακοπή πορείας > ✓**.

Διαγραφή διαδρομής

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 2 Επιλέξτε το **⋮ > Διαγραφή**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε το **✓**.

Πορείες Trailforks

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η Garmin® δεν φέρει ευθύνη για την ακρίβεια ή την έγκαιρη ενημέρωση των πληροφοριών Trailforks. Πρέπει

να έχετε πάντα επίγνωση του περιβάλλοντος και να λαμβάνετε υπόψη τις αναρτημένες πινακίδες και τις εκάστοτε συνθήκες των μονοπατιών.

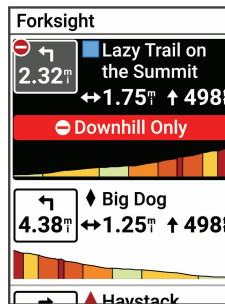
Με την εφαρμογή Trailforks, μπορείτε να αποθηκεύσετε τις αγαπημένες σας πορείες μονοπατιού ή να περιηγηθείτε σε κοντινές πορείες. Μπορείτε να κατεβάσετε πορείες ορεινής ποδηλασίας Trailforks στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®. Οι ληφθείσες πορείες εμφανίζονται στην αποθηκευμένη λίστα πορειών.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Trailforks μεταβείτε στη διεύθυνση www.trailforks.com.

ForkSight

Κατά την πλοήγηση σε ένα μονοπάτι ορεινής ποδηλασίας σε έναν χάρτη Trailforks, το ForkSight προσφέρει στους αναβάτες πληροφορίες για τα μονοπάτια σε κάθε διασταύρωση, βοηθώντας έτσι τους χρήστες να πλοηγούνται εντός των δικτύων μονοπατιών. Όταν σταματάτε σε ένα μονοπάτι ορεινής ποδηλασίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, εμφανίζεται η σελίδα του ForkSight με πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές των μονοπατιών που θα συναντήσετε

παρακάτω, όπως οδηγίες καθοδήγησης, ανάβασης και κατάβασης, καθώς και ένα υψομετρικό προφίλ.



Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

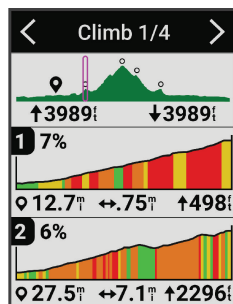
Η λειτουργία ClimbPro σάς βοηθά να διαχειριστείτε την προσπάθειά σας για τις επόμενες αναβάσεις. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες σχετικά με τις αναβάσεις, καθώς και πότε εμφανίζονται, τη μέση κλίση και τη συνολική ανάβαση. Οι βαθμολογίες ανάβασης, με βάση το μήκος και την κλίση, επισημαίνονται με ένα χρώμα.

- 1 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία ClimbPro για το προφίλ δραστηριότητας (σελίδα 103).

- 2 Επιλέξτε **Ανίχνευση επιλογής ανάβασης**.
- 3 Επιλέξτε τις κατηγορίες ανάβασης που θέλετε να συμπεριλάβετε, με βάση τη δυσκολία (σελίδα 52).
- 4 Επιλέξτε **Λειτουργία**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατά την πλοήγηση** για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ClimbPro μόνο όταν ακολουθείτε μια διαδρομή (σελίδα 46) ή πλοηγηίστε σε έναν προορισμό (σελίδα 41).
 - Επιλέξτε **Πάντα** για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ClimbPro με όλες τις διαδρομές με ποδήλατο.
- 6 Επιλέξτε **Τύπος εδάφους** και κατόπιν ορίστε μια επιλογή.
- 7 Ελέγξτε τις αναβάσεις στο widget εξερεύνησης αναβάσεων (σελίδα 51).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι αναβάσεις εμφανίζονται επίσης στις λεπτομέρειες της διαδρομής (σελίδα 48).
- 8 Πηγαίστε για ποδηλασία.

Στην αρχή μιας ανάβασης, η οθόνη ClimbPro εμφανίζεται αυτόματα.



- ① Υπολειπόμενη απόσταση στην τρέχουσα ανάβαση
- ② Μέση κλίση που απομένει στην τρέχουσα ανάβαση
- ③ Τρέχουσα κλίση
- ④ Υπολειπόμενη άνοδος στην τρέχουσα ανάβαση

Αφού αποθηκεύσετε τη διαδρομή με ποδήλατο, μπορείτε να δείτε τα περάσματα ανάβασης στο ιστορικό διαδρομής σας.

Χρήση του widget εξερεύνησης αναβάσεων

- 1 Μεταβείτε στο widget εξερεύνησης αναβάσεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσθέσετε το widget εξερεύνησης αναβάσεων στο βρόχο widget (σελίδα 116).

2 Επιλέξτε το .

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Περιοχή αναζήτησης** για να εισαγάγετε την απόσταση αναζήτησης για αναβάσεις.
- Επιλέξτε **Ελάχιστη δυσκολία** για να ορίσετε την ελάχιστη κατηγορία ανάβασης (σελίδα 52).
- Επιλέξτε **Μέγιστη δυσκολία** για να ορίσετε τη μέγιστη κατηγορία ανάβασης (σελίδα 52).
- Επιλέξτε **Τύπος εδάφους** για να υποδείξετε τον τύπο εδάφους στο οποίο θα κάνετε ποδήλατο.
- Επιλέξτε **Ταξινόμηση κατά** για να ταξινομήσετε τις αναβάσεις κατά απόσταση, ανωφέρεια, μήκος ή κλίση.
- Επιλέξτε **Σειρά ταξινόμησης** για να ταξινομήσετε τις αναβάσεις με αύξουσα ή φθίνουσα σειρά.

Κατηγορίες ανάβασης

Οι κατηγορίες ανάβασης καθορίζονται από τη βαθμολογία ανάβασης, η οποία

υπολογίζεται με βάση την κλίση επί το μήκος της ανάβασης. Μια ανάβαση πρέπει να έχει μήκος τουλάχιστον 500 μέτρα και μέση κλίση τουλάχιστον 3% για να θεωρηθεί ανάβαση.

Κατηγορία	Βαθμολογία ανάβασης	Χρώμα
Hors Catégorie (HC)	Πάνω από 80.000	
Κατηγορία 1	Πάνω από 64.000	
Κατηγορία 2	Πάνω από 32.000	
Κατηγορία 3	Πάνω από 16.000	
Κατηγορία 4	Πάνω από 8.000	
Μη κατηγοριοποιημένο	Πάνω από 1.500	

Ρυθμίσεις χάρτη

Πατήστε  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ και μετά πατήστε **Πλοήγηση** > **Χάρτης**.

Προσανατολισμός: Καθορίζει τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στη σελίδα.


Αυτόματο ζουμ: Επιλέγει αυτόματα ένα επίπεδο μεγέθυνσης για το χάρτη. Αν επιλέξετε Απενεργοποίηση, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε τον χάρτη μόνοι σας.

Κείμενο καθοδήγησης: Καθορίζει πότε θα εμφανίζονται τα μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή (απαιτεί χάρτες με δυνατότητα δρομολόγησης).

Εμφάνιση: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις εμφάνισης στον χάρτη (σελίδα 53).

Πληροφορίες χάρτη: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τους χάρτες που έχουν φορτωθεί στη συσκευή.

Ρυθμίσεις εμφάνισης χάρτη

Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ και μετά επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης > Εμφάνιση**.

Θέμα χάρτη: Προσαρμόζει την εμφάνιση του χάρτη στον τύπο οδήγησης με ποδήλατο που χρησιμοποιείτε. (σελίδα 54)

Χάρτης δημοφιλών δρόμων: Σημειώνει τους δημοφιλείς δρόμους ή μονοπάτια για τον τύπο της οδήγησης με ποδήλατο που χρησιμοποιείτε. Όσο πιο σκούρα είναι η επισήμανση της διαδρομής ή

του μονοπατιού, τόσο πιο δημοφιλής είναι.


Λεπτομέρεια χάρτη: Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στον χάρτη.

Χρώμα γραμμής ιστ.: Σας επιτρέπει να αλλάξετε το χρώμα γραμμής της διαδρομής που έχετε διανύσει.

Για προχωρημένους: Σας επιτρέπει να ορίσετε επίπεδα ζουμ και το μέγεθος κειμένου και να ενεργοποιήσετε το σκιασμένο ανάγλυφο και τα περιγράμματα.

Επαναφορά προεπιλογής χάρτη: Επαναφέρει την εμφάνιση του χάρτη στις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.


Αλλαγή του προσανατολισμού του χάρτη

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης > Προσανατολισμός**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προς Βορρά** για να εμφανίζεται ο Βορράς στο επάνω μέρος της σελίδας.

- Επιλέξτε **Προς πορεία** για να εμφανίζεται η τρέχουσα κατεύθυνση προς την οποία κινείστε στο επάνω μέρος της σελίδας.

Θέματα χάρτη

Μπορείτε να αλλάξετε το θέμα χάρτη για να προσαρμόσετε την εμφάνιση του χάρτη στον τύπο οδήγησης με ποδήλατο που χρησιμοποιείτε.


Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ, και επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης > Εμφάνιση > Θέμα χάρτη**.

Κλασικό: Εμφανίζει το κλασικό έγχρωμο γράφημα χάρτη Edge®, χωρίς πρόσθετο θέμα.

Υψηλή αντίθεση: Ο χάρτης εμφανίζει δεδομένα με υψηλότερη αντίθεση, τα οποία είναι περισσότερο ευδιάκριτα σε πιο δύσκολα περιβάλλοντα.

Ορεινή ποδηλασία: Ο χάρτης εμφανίζει σε βέλτιστη αντίθεση τα δεδομένα των μονοπατιών στη λειτουργία ορεινής ποδηλασίας.

Ρυθμίσεις πορείας

Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ και επιλέξτε **Πλοήγηση > Δρομολόγηση**.

Δρομολόγηση βάσει δημοτικότητας:

Υπολογίζει πορείες με βάση τις πιο δημοφιλείς διαδρομές με ποδήλατο από το Garmin Connect™.

Λειτουργία δρομολόγησης: Καθορίζει τη μέθοδο μεταφοράς για βελτιστοποίηση της πορείας σας.

Μέθοδος υπολογισμού: Καθορίζει τη μέθοδο που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της πορείας σας.

Κλειδίωμα σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.


Ρύθμιση αποφυγής: Ορίζει τους τύπους δρόμου που θα αποφευχθούν κατά την πλοήγηση.

Επανυπολογισμός διαδρομής: Επανυπολογίζει αυτόματα τη διαδρομή όταν παρεκκλίνετε από αυτήν.

Επανυπολογισμός πορείας: Επανυπολογίζει αυτόματα την πορεία όταν παρεκκλίνετε από αυτήν.

Επιλογή δραστηριότητας για υπολογισμό διαδρομής

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή για να υπολογίζει τη διαδρομή με βάση έναν τύπο δραστηριότητας.

- 1 Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δρομολόγηση > Λειτουργία δρομολόγησης**.
- 4 Επιλέξτε ένα από τα στοιχεία για να γίνει υπολογισμός της διαδρομής σας.
Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε Ποδηλασία δρόμου για πλοήγηση σε μια διαδρομή σε δρόμο ή Ορεινή ποδηλασία για πλοήγηση σε μια διαδρομή εκτός δρόμου.

Συνδεδεμένες λειτουργίες

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ


Κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας, μην αλληλεπιδράτε με την οθόνη για να εισαγάγετε πληροφορίες ή για να διαβάσετε ή να απαντήσετε σε μηνύματα, διότι κάτι τέτοιο μπορεί

να αποσπάσει την προσοχή σας και να οδηγήσει σε ατύχημα που μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Οι συνδεδεμένες λειτουργίες είναι διαθέσιμες για τον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge® όταν συνδέετε τον υπολογιστή ποδηλάτου με ένα δίκτυο Wi-Fi® ή με ένα συμβατό τηλέφωνο μέσω τεχνολογίας Bluetooth®.

Αντιστοιχίση τηλεφώνου


Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες του υπολογιστή ποδηλάτου Edge®, πρέπει να κάνετε σύζευξη απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth® του τηλεφώνου σας.


- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- 2 Εάν ενεργοποιείτε τη συσκευή για πρώτη φορά, επιλέξτε μια γλώσσα της συσκευής.
Η επόμενη οθόνη σας ζητά να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνό σας.
- 3 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε

τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Με βάση τον λογαριασμό και τα αξεσουάρ σας Garmin Connect, η συσκευή μπορεί να προτείνει προφίλ δραστηριοτήτων και πεδία δεδομένων κατά τη ρύθμιση. Αν έχετε αντιστοιχίσει αισθητήρες με την προηγούμενη συσκευή σας, μπορείτε να τους μεταφέρετε κατά τη ρύθμιση.

Η ρύθμιση του Wi-Fi® και η χρήση της κατάστασης αναστολής λειτουργίας στη συσκευή σας επιτρέπει στη συσκευή να συγχρονίζεται με όλα τα δεδομένα σας, όπως στατιστικά προπόνησης, λήψεις διαδρομών και ενημερώσεις λογισμικού.

- 4 Εάν είναι απαραίτητο, για να εισέλθετε χειροκίνητα στη λειτουργία αντιστοίχισης, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Συνδεδεμένες λειτουργίες > Τηλέφωνο > Σύζευξη smartphone**.

Αν αντιστοιχίζετε ένα καινούργιο τηλέφωνο, επιλέξτε το όνομα του τηλεφώνου που είχατε αντιστοιχίσει προηγουμένως και κατόπιν επιλέξτε το  για κατάργηση απομνημόνευσης του

τηλεφώνου. Όταν καταργήσετε την απομνημόνευση του τηλεφώνου που είχατε αντιστοιχίσει προηγουμένως, εμφανίζεται η επιλογή **Σύζευξη smartphone**

Αφού ολοκληρωθεί με επιτυχία η διαδικασία αντιστοίχισης, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα και ο υπολογιστής ποδηλάτου σας θα συγχρονιστεί αυτόματα με το τηλέφωνό σας.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth®

Η συσκευή Edge® διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό τηλέφωνο που διαθέτετε μέσω των εφαρμογών Garmin Connect™ και Connect IQ™. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/apps για περισσότερες πληροφορίες.

Αποστολές δεδομένων δραστηριότητας στο Garmin Connect: Στέλνει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο Garmin Connect μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Ηχητικά μηνύματα: Επιτρέπει στην εφαρμογή Garmin Connect να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης στο τηλέφωνό σας κατά

τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο.

Ειδοποίηση ποδηλάτου: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε έναν συναγερμό ο οποίος ηχεί στη συσκευή και στέλνει μια ειδοποίηση στο τηλέφωνό σας, όταν η συσκευή ανιχνεύσει κίνηση.

Λειτουργίες του Connect IQ με δυνατότητα λήψης: Σας επιτρέπει να κάνετε λήψη των λειτουργιών Connect IQ από τη εφαρμογή Connect IQ.

Λήψεις διαδρομών, τμημάτων και ασκήσεων από το Garmin Connect: Σας επιτρέπει να αναζητάτε δραστηριότητες στο Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας και να τις στέλνετε στη συσκευή σας.

Μεταφορές μεταξύ συσκευών: Σας επιτρέπει να μεταφέρετε ασύρματα αρχεία σε άλλη συμβατή συσκευή Edge.

Εύρεση του Edge: Εντοπίζει τη χαμένη συσκευή Edge που έχει αντιστοιχιστεί με το τηλέφωνό σας και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Μηνύματα: Σας επιτρέπει να απαντάτε σε εισερχόμενες κλήσεις ή μηνύματα

κειμένου με ένα προρρυθμισμένο μήνυμα κειμένου. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη με συμβατά τηλέφωνα Android™.

Ειδοποιήσεις: Εμφανίζει ειδοποιήσεις και μηνύματα του τηλεφώνου στη συσκευή σας.

Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης: (σελίδα 57)

Αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Σας επιτρέπει να δημοσιεύετε ενημερώσεις στον αγαπημένο σας ιστότοπο μέσω κοινωνικής δικτύωσης όταν αποστέλλετε μια δραστηριότητα στο Garmin Connect.

Ενημερώσεις καιρού: Στέλνει καιρικές συνθήκες και ειδοποιήσεις πραγματικού χρόνου στη συσκευή σας.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επειγούσας ανάγκης.

Η εφαρμογή Garmin Connect™ δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε αυτές τις λειτουργίες, η συσκευή Edge® 540 πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS και να έχει συνδεθεί με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth®. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Η συσκευή Edge 540 διαθέτει λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, οι οποίες πρέπει να ρυθμίζονται με την εφαρμογή Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: www.garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν η συσκευή Edge 540 εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων σε

εξωτερικούς χώρους, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

GroupRide: Σας επιτρέπει να δημιουργείτε και να έχετε πρόσβαση σε κοινόχρηστες διαδρομές, ομαδικά μηνύματα και δεδομένα τοποθεσίας πραγματικού χρόνου με άλλους ποδηλάτες.

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

Ανίχνευση συμβάντος

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες

δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect™ δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντος στη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).


Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από τη συσκευή Edge™ με το GPS ενεργοποιημένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα μήνυμα email με το όνομα και τη

θέση GPS σας, εάν διατίθεται, στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνο σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 30 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

- 1 Επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Ανίχνευση συμβάντος**.
- 2 Επιλέξτε το προφίλ δραστηριότητας για να ενεργοποιήσετε τη ανίχνευση συμβάντων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για ορισμένες δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο. Ανάλογα με το έδαφος και το

στυλ ποδηλασίας σας, μπορεί να προκύψουν ψευδώς θετικές τιμές.

Βοήθεια

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect™ δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία βοήθειας στη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

Όταν η συσκευή Edge® με ενεργοποιημένο το GPS είναι συνδεδεμένη στην εφαρμογή Garmin


Connect, μπορείτε να στείλετε ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου με το όνομά σας και τη θέση GPS, εάν υπάρχει, στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας που υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά τη λήξη της αντίστροφης μέτρησης. Εάν η βοήθεια δεν είναι απαραίτητη, μπορείτε να ακυρώσετε το μήνυμα.

Αίτημα βοήθειας


ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ενεργοποιήσετε το GPS στη συσκευή Edge® και να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect™. Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για πέντε δευτερόλεπτα, για

να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία βοήθειας.

Η συσκευή εκπέμπει ένα ηχητικό σήμα και στέλνει το μήνυμα όταν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση των πέντε δευτερολέπτων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το  προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση για να ακυρώσετε το μήνυμα.

- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Αποστολή** για να στείλετε το μήνυμα αμέσως.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως

επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Προβολή των επαφών επείγουσας ανάγκης



Για να μπορέσετε να δείτε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στη συσκευή σας, πρέπει να ρυθμίσετε τις πληροφορίες ποδηλάτη και τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Επιλέξτε  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Επαφές έκτακτης ανάγκης**.

Εμφανίζονται τα ονόματα και οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης σας.

Ακύρωση αυτοματοποιημένου μηνύματος

Όταν ανιχνευτεί κάποιο συμβάν από τη συσκευή σας, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης στη συσκευή ή στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας προτού σταλεί στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Πατήστε παράτεταμένα το  και επιλέξτε το  πριν από το τέλος της αντίστροφης μέτρησης των 30 δευτερολέπτων.

Αποστολή ενημέρωσης κατάστασης μετά από συμβάν

Για να μπορέσετε να στείλετε μια ενημέρωση κατάστασης στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, η συσκευή πρέπει να ανιχνεύσει ένα συμβάν και να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας.

Μπορείτε να στείλετε μια ενημέρωση κατάστασης στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, το οποίο θα τις πληροφορεί ότι δεν χρειάζεστε βοήθεια.

Από τη σελίδα κατάστασης, επιλέξτε **Ανιχνεύτηκε συμβάν > Είμαι καλά**.

Θα αποσταλεί ένα μήνυμα σε όλες τις επαφές επείγουσας ανάγκης.

LiveTrack

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με τον


ποδηλάτη στον οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

Με τη λειτουργία LiveTrack μπορείτε να κοινοποιείτε τις δραστηριότητες ποδηλασίας σας με επαφές από το τηλέφωνό σας και τους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κατά τη διάρκεια της κοινοποίησης, οι θεατές μπορούν να παρακολουθούν την τρέχουσα τοποθεσία σας και να προβάλουν τα δεδομένα σας σε μια ιστοσελίδα σε πραγματικό χρόνο.

Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η συσκευή Edge® 540 πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS και να έχει συνδεθεί με την εφαρμογή Garmin Connect™ μέσω της τεχνολογίας Bluetooth®.

Ενεργοποίηση LiveTrack

Πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας περίοδο λειτουργίας LiveTrack, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect™.

- 1 Επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αυτόματη έναρξη** για να ξεκινάτε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack κάθε

φορά που ξεκινάτε αυτόν τον τύπο δραστηριότητας.

- Επιλέξτε **Όνομα LiveTrack** για να ενημερώσετε το όνομα της περιόδου LiveTrack. Η τρέχουσα ημερομηνία είναι το προεπιλεγμένο όνομα.
- Επιλέξτε **Παραλήπτες** για την προβολή παραληπτών.
- Επιλέξτε **Κοινοποίηση πορείας** αν θέλετε οι παραλήπτες σας να μπορούν να δουν την πορεία σας.
- Επιλέξτε **Μηνύματα από θεατές** αν θέλετε να επιτρέψετε στους παραλήπτες σας να σας στέλνουν γραπτά μηνύματα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ποδηλασίας σας (σελίδα 70).
- Επιλέξτε **Επέκταση του LiveTrack** για να παρατείνετε τη δυνατότητα προβολής της περιόδου λειτουργίας LiveTrack για 24 ώρες.

3 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.

Οι παραλήπτες μπορούν να δουν τα ζωντανά δεδομένα σας σε μια σελίδα παρακολούθησης Garmin Connect.

Έναρξη περιόδου GroupTrack



Για να ξεκινήσετε μια περίοδο GroupTrack, πρέπει να έχετε ένα

τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Connect™ αντιστοιχισμένη με τη συσκευή σας (σελίδα 55).

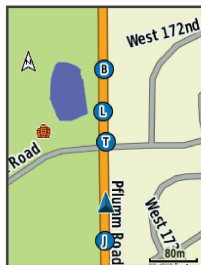
Αυτή η λειτουργία απαιτείται για ομαδικές διαδρομές με τα Edge® 530 και προγενέστερους υπολογιστές ποδηλάτου.

Στους υπολογιστές ποδηλάτου Edge 1040, 840, 540 και μεταγενέστερα μοντέλα, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία GroupRide (σελίδα 65).

Στη διάρκεια μιας διαδρομής, μπορείτε να βλέπετε στο χάρτη τους ποδηλάτες που συμμετέχουν στην περίοδο GroupTrack.

- 1 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack > GroupTrack** για να ενεργοποιήσετε την προβολή συνδέσεων στην οθόνη του χάρτη και στις ειδοποιήσεις μηνυμάτων.
- 2 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack > Ρυθμίσεις κοινοποίησης > GroupTrack > Όλες οι συνδέσεις**.
- 3 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.

- 4 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge , πατήστε **▶** και ξεκινήστε μια διαδρομή με το ποδήλατο.
- 5 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.



- 6 Μεταβείτε με κύλιση στη λίστα GroupTrack.
Μπορείτε να επιλέξετε έναν ποδηλάτη στη λίστα, ο οποίος θα εμφανίζεται κεντραρισμένος στο χάρτη.

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

Η λειτουργία GroupTrack σας επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλους ποδηλάτες στην ομάδα σας που χρησιμοποιούν το LiveTrack απευθείας στην οθόνη. Όλοι οι ποδηλάτες της ομάδας πρέπει να είναι

συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας Garmin Connect™.

- Ποδηλατήστε σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας το GPS.
- Αντιστοιχίστε τον συμβατό σας υπολογιστή ποδηλάτου Edge® 540 με το τηλέφωνό σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth®.
- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Επαφές**, και κατόπιν ενημερώστε τη λίστα ποδηλατών για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν αντιστοιχιστεί με τα τηλέφωνα τους και ξεκινήστε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου GroupTrack, μεταβείτε στο χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας.
- Σταματήστε να ποδηλατείτε προτού επιχειρήσετε να δείτε τις πληροφορίες θέσης και κατεύθυνσης πορείας των άλλων ποδηλατών στην περίοδο GroupTrack.

GroupRide

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Κατά την ποδηλασία, φροντίζετε να έχετε πάντοτε επίγνωση του περιβάλλοντα χώρου και να χειρίζεστε το ποδήλατο με ασφαλή τρόπο. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αποτελεί δική σας ευθύνη να χρησιμοποιείτε διακριτικότητα όταν κοινοποιείτε πληροφορίες σε άλλους αναβάτες. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε τους αναβάτες στους οποίους κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας και τα δεδομένα διαδρομής σας, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παλμών, και ότι νιώθετε άνετα με αυτούς.

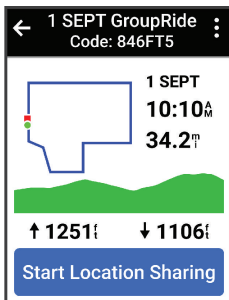
Με τη λειτουργία GroupRide στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®, μπορείτε να δημιουργήσετε και να αποκτήσετε πρόσβαση σε κοινόχρηστες διαδρομές, ομαδικά μηνύματα και δεδομένα τοποθεσίας πραγματικού χρόνου με άλλους ποδηλάτες με συμβατές συσκευές.

Έναρξη περιόδου GroupRide

Για να ξεκινήσετε μια περίοδο GroupRide, πρέπει να έχετε ένα τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Connect™ αντιστοιχισμένη με τη συσκευή σας (σελίδα 55). Όταν ζητηθεί, πρέπει επίσης να συμφωνήσετε να κοινοποιήσετε την τοποθεσία σας σε πραγματικό χρόνο σε άλλους ποδηλάτες.

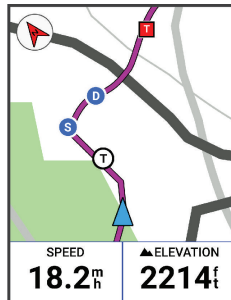
- 1 Επιλέξτε τη ματιά **GroupRide**.
- 2 Επιλέξτε το **+**.
- 3 Επιλέξτε **Όνομα, Ημερομηνία** ή **Όρα έναρξης** για να επεξεργαστείτε τις πληροφορίες.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη διαδρομής** για να κοινοποιήσετε μια διαδρομή σε άλλους ποδηλάτες.
Μπορείτε να επιλέξετε από τις αποθηκευμένες διαδρομές σας ή μπορείτε να επιλέξετε το **+** για να δημιουργήσετε μια νέα διαδρομή (σελίδα 46).
- 5 Επιλέξτε **Αναμετρήσεις** για να ανταγωνιστείτε με άλλους ποδηλάτες για κατατάξεις και βραβεία.
- 6 Επιλέξτε **Δημιουργία κωδικού**.

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge® δημιουργεί έναν κωδικό που μπορείτε να στείλετε σε άλλους ποδηλάτες.



- 7 Επιλέξτε το **⋮** > **Κοινή χρήση κωδικού** > **✓**.
- 8 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **Προβολή κωδικού** > **Κοινή χρήση**.
- 9 Επιλέξτε τη μέθοδο για την κοινοποίηση του κωδικού με άλλους ποδηλάτες.
Η εφαρμογή Garmin Connect κοινοποιεί τον κωδικό GroupRide στις επαφές σας.
- 10 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε **Έναρξη κοινής χρήσης τοποθεσίας**.

- 11 Πατήστε το **▶** και ξεκινήστε μια διαδρομή με το ποδήλατο.
Η οθόνη δεδομένων GroupRide προστίθεται στις οθόνες δεδομένων για το ενεργό προφίλ.
- 12 Επιλέξτε έναν ποδηλάτη από την οθόνη δεδομένων **GroupRide** για να προβάλετε τη θέση του στον χάρτη ή μετακινηθείτε με κύλιση στον χάρτη για να προβάλετε όλους τους ποδηλάτες (σελίδα 68).



Συμμετοχή σε περίοδο GroupRide

Μπορείτε να συμμετάσχετε σε μια περίοδο GroupRide στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® όταν ο κωδικός GroupRide έχει κοινοποιηθεί σε εσάς. Μπορείτε να εισαγάγετε τον κωδικό πριν από την έναρξη της διαδρομής.

- 1 Μετακινηθείτε με κύλιση στη γρήγορη ματιά **GroupRide**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά GroupRide στον βρόχο γρήγορων ματιών (σελίδα 116).

- 2 Επιλέξτε **Εισαγωγή κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε τον διψήφιο κωδικό και επιλέξτε το ✓.
Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge κάνει αυτόματα λήψη της διαδρομής.
- 4 Την ημέρα της διαδρομής, επιλέξτε **Έναρξη κοινής χρήσης τοποθεσίας**.
- 5 Πατήστε το ► και ξεκινήστε μια διαδρομή με το ποδήλατο.

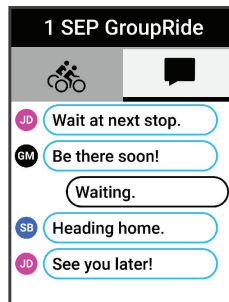
Αποστολή μηνύματος GroupRide

Μπορείτε να στείλετε ένα μήνυμα σε άλλους ποδηλάτες κατά τη διάρκεια μιας περιόδου GroupRide.

- 1 Από την οθόνη δεδομένων **GroupRide** στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge*, πατήστε παρατεταμένα ⋮.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα προκαθορισμένων απαντήσεων κειμένου.

- Επιλέξτε **Πληκτρολόγηση μηνύματος** για να στείλετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις προκαθορισμένες απαντήσεις κειμένου στις ρυθμίσεις της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect*. Αφού προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.




Μπορείτε να μετακινηθείτε με κύλιση προς τα πάνω, στην κορυφή της οθόνης μηνυμάτων, για να προβάλετε παλιά μηνύματα, συμπεριλαμβανομένων των μηνυμάτων που στάλθηκαν προτού συμμετάσχετε στην περίοδο GroupRide (σελίδα 66).

Κατάσταση χάρτη GroupRide

Στη διάρκεια μιας διαδρομής, μπορείτε να βλέπετε στο χάρτη τους ποδηλάτες που συμμετέχουν στην περίοδο GroupRide.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Τα γράμματα μέσα στα εικονίδια του χάρτη αντιστοιχούν στα αρχικά του ονόματος του ποδηλάτη.

Εικονίδιο	Σχήμα	Χρώμα	Μετακίνηση	Συνδεδεμένο στην εφαρμογή Garmin Connect™
	Κύκλος	Άσπρο	Ναι	Όχι
	Κύκλος	Μπλε	Ναι	Ναι
	Τετράγωνο	Άσπρο	Όχι	Όχι
	Τετράγωνο	Κόκκινο	Όχι	Ναι
	Κύκλος	Γκρι	Άγνωστο	Άγνωστο



Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη, από τη σελίδα GroupRide επιλέξτε το .

Έξοδος από περίοδο GroupRide

Προκειμένου ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge® να σας καταργήσει από τους χάρτες και τις λίστες άλλων ποδηλατών, πρέπει να έχετε ενεργή σύνδεση στο Internet.

Μπορείτε να κάνετε έξοδο από μια περίοδο GroupRide οποιαδήποτε στιγμή.

Ορίστε μια επιλογή:

- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποχώρηση από GroupRide**.
- Από τη σελίδα **GroupRide**, επιλέξτε **Αποχώρηση από GroupRide**.
- Πατήστε το  > **Αποθήκευση** για να ξεκινήσει ο χρόνος δραστηριότητας και ολοκληρώστε τη δραστηριότητά σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge καταργεί αυτόματα την περίοδο GroupRide όταν λήγει (σελίδα 69).

Συμβουλές για τις περιόδους GroupRide

- Ποδηλατήστε σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας το GPS.
- Αντιστοιχίστε τον συμβατό σας υπολογιστή ποδηλάτου Edge® με το τηλέφωνό σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth®.
- Οι ποδηλάτες ομάδας μπορούν να προσθέσουν μια περίοδο GroupRide στη συσκευή τους ανά πάσα στιγμή και κατόπιν να συμμετάσχουν στην περίοδο την ημέρα της διαδρομής. Οι περίοδοι λήγουν 24 ώρες μετά την ώρα έναρξης.
- Για να κοινοποιήσετε τον κωδικό GroupRide κατά τη διάρκεια της διαδρομής, επιλέξτε το **⋮** > **Κοινή χρήση κωδικού** από την οθόνη δεδομένων **GroupRide** στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.
- Μπορείτε να επιλέξετε το **⋮** > **Σίγαση μηνυμάτων** για να θέσετε σε σίγαση τον ήχο από όλα τα μηνύματα για τη συγκεκριμένη περίοδο GroupRide.
- Η λίστα ποδηλατών ανανεώνεται κάθε 15 δευτερόλεπτα και εμφανίζει λεπτομέρειες για τους 25 πλησιέστερους ποδηλάτες εντός 40 χλμ. (25 mi). Για να προβάλετε πρόσθετους ποδηλάτες εκτός της ακτίνας 40 χλμ. (25 mi), επιλέξτε **Εμφάνιση περισσότερων**.
- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, πατήστε **⋮** για να προβάλετε περισσότερες επιλογές.
- Σταματήστε να ποδηλατείτε προτού επιχειρήσετε να προβάλετε τις πληροφορίες τοποθεσίας και κατεύθυνσης για τους άλλους ποδηλάτες στην περίοδο GroupRide (σελίδα 68).
- Για να σταματήσετε να κοινοποιείτε τα δεδομένα τοποθεσίας και διαδρομής σας σε πραγματικό χρόνο, αποχωρήστε από το GroupRide μέσω του υπολογιστή ποδηλάτου σας. Για να σταματήσετε να κοινοποιείτε αποτελέσματα και βραβεύσεις διαδρομής, διαγράψτε τον εαυτό σας από το GroupRide στην εφαρμογή Garmin Connect™ (σελίδα 74).

Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος

Η λειτουργία κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος σάς επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και συγγενείς κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο, συμπεριλαμβάνοντας τον συγκεντρωτικό χρόνο και τον χρόνο τελευταίου γύρου. Πριν από το συμβάν, μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα με τους παραλήπτες και το περιεχόμενο του μηνύματος στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Ενεργοποίηση κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε την κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος, πρέπει να ρυθμίσετε τη λειτουργία LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect™.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι λειτουργίες LiveTrack είναι διαθέσιμες όταν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στην εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth® με ένα συμβατό τηλέφωνο Android™.

- 1 Ενεργοποιήστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®.
- 2 Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●● > **Ασφάλεια &**

Παρακολούθηση > Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης.

- 3 Επιλέξτε **Συσκευές** και κατόπιν επιλέξτε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.
- 4 Επιλέξτε το διακόπτη εναλλαγής για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης**.
- 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- 6 Επιλέξτε **Παραλήπτες** για να προσθέσετε άτομα από τις επαφές σας.
- 7 Επιλέξτε **Επιλογές μηνύματος** για να προσαρμόσετε τα στοιχεία ενεργοποίησης και τις επιλογές μηνυμάτων.
- 8 Βγείτε έξω και επιλέξτε ένα προφίλ ποδηλασίας GPS στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 540 .

Η κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος παραμένει ενεργοποιημένη για 24 ώρες.

Μηνύματα από θεατές

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Τα μηνύματα από θεατές είναι μια λειτουργία που επιτρέπει στους ακολούθους LiveTrack να σας στέλνουν μηνύματα κειμένου κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ποδηλασίας. Μπορείτε να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις LiveTrack της εφαρμογής Garmin Connect™.


Αποκλεισμός μηνυμάτων θεατών

Αν θέλετε να αποκλείσετε τα μηνύματα από θεατές, η Garmin® συνιστά την απενεργοποίησή τους πριν από την έναρξη της δραστηριότητας.

Επιλέξτε  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **LiveTrack** > **Μηνύματα από θεατές**.


Ρύθμιση της ειδοποίησης ποδηλάτου

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση ποδηλάτου όταν βρίσκεστε μακριά από το ποδήλατό σας, όπως όταν κάνετε μια στάση κατά τη διάρκεια μιας μακρινής διαδρομής. Μπορείτε να ελέγξετε την ειδοποίηση ποδηλάτου από τη συσκευή σας ή τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect™.

1 Επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Ειδοποίηση ποδηλάτου**.

2 Δημιουργήστε ή ενημερώστε τον κωδικό πρόσβασης σας.

Όταν απενεργοποιείτε την ειδοποίηση ποδηλάτου από τη συσκευή σας Edge®, σας ζητείται να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης.

3 Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρύθμιση ειδοποίησης ποδηλάτου**.



Αν η συσκευή ανιχνεύσει κίνηση, ηχεί ένας συναγερμός και αποστέλλεται μια ειδοποίηση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο τηλέφωνό σας

Για να μπορέσετε να ρυθμίσετε ηχητικά μηνύματα, πρέπει να έχετε αντιστοιχίσει ένα τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Connect™ με τη συσκευή Edge®.

Μπορείτε να ρυθμίσετε την εφαρμογή Garmin Connect ώστε να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης παρότρυνσης στο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής ποδηλασίας ή άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα περιλαμβάνουν τον αριθμό γύρου και τον χρόνο γύρου, πληροφορίες πλοήγησης, πληροφορίες για την ισχύ, τον ρυθμό ή την ταχύτητα, καθώς και δεδομένα καρδιακών παλμών. Κατά τη

διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, η εφαρμογή Garmin Connect θέτει σε σίγαση τον κύριο ήχο του τηλεφώνου, ώστε να αναπαραχθεί η ανακοίνωση. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα επίπεδα έντασης ήχου στην εφαρμογή Garmin Connect.




- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin**.
- 3 Επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 4 Επιλέξτε **Ηχητικά μηνύματα**.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην ακούτε μουσική ενώ κάνετε ποδήλατο σε δημόσιους αυτοκινητοδρόμους, καθώς κάτι τέτοιο θα μπορούσε να σας αποσπάσει την προσοχή και να οδηγήσει σε ατύχημα, προκαλώντας κατ'επέκταση τραυματισμό ή ακόμη και θάνατο. Είναι ευθύνη του χρήστη να γνωρίζει και να κατανοεί τους τοπικούς νόμους και κανονισμούς σχετικά με τη χρήση ακουστικών στη διάρκεια της ποδηλασίας.

Μπορείτε να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®.

- 1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.
 - 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από την οθόνη του χρονόμετρου στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, πατήστε το , επιλέξτε **Widget** και, στη συνέχεια, πατήστε το  ή το  για να δείτε το widget των στοιχείων ελέγχου μουσικής.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στον βρόχο widget (σελίδα 116).
- Μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων για να δείτε την οθόνη δεδομένων των στοιχείων ελέγχου μουσικής (σελίδα 105).
- 3 Ξεκινήστε να ακούτε μουσική από το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας.

Μπορείτε να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge .

Garmin Share

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνεστε πάντα ότι γνωρίζετε και



νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες σας.

Η λειτουργία Garmin Share σάς επιτρέπει να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth® για ασύρματη κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συμβατές συσκευές Garmin®. Με το Garmin Share ενεργοποιημένο και συμβατές συσκευές Garmin εντός εμβέλειας μεταξύ τους, μπορείτε να επιλέξετε αποθηκευμένες τοποθεσίες, διαδρομές και ασκήσεις για μεταφορά σε άλλη συσκευή μέσω απευθείας, ασφαλούς σύνδεσης μεταξύ συσκευών, χωρίς να απαιτείται τηλέφωνο ή συνδεσιμότητα Wi-Fi®.

Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth® πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin® που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

Η συσκευή σας Edge® μπορεί να στέλνει και να λαμβάνει δεδομένα όταν είναι συνδεδεμένη σε άλλη συμβατή συσκευή Garmin (σελίδα 74). Μπορείτε επίσης να μεταφέρετε τα δεδομένα σας μεταξύ διαφορετικών συσκευών. Για παράδειγμα, μπορείτε να κοινοποιήσετε μια αγαπημένη διαδρομή από τον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge στο συμβατό ρολόι σας Garmin.

- 1 Επιλέξτε  > **Garmin Share > Κοινή χρήση.**
- 2 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν επιλέξτε ένα ή περισσότερα στοιχεία.
- 3 Επιλέξτε **Κοινοποίηση %1 στοιχείων.**
- 4 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές.
- 5 Επιλέξτε μια συσκευή.
- 6 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 7 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 8 Επιλέξτε **Επαν. κοινοπ.** για κοινοποίηση των ίδιων στοιχείων σε άλλον χρήστη (προαιρετικά).
- 9 Επιλέξτε **Τέλος.**

Λήψη δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth® πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin® που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

- 1 Επιλέξτε **≡ > Garmin Share**.
- 2 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές εντός εμβέλειας.
- 3 Επιλέξτε **Αποδοχή**.
- 4 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταυριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το **✓**.
- 5 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 6 Επιλέξτε **Τέλος**.

Μπορείτε να προβάλετε τα ληφθέντα δεδομένα στα μενού Προπόνηση ή Πλοήγηση. Στην αρχική οθόνη, εμφανίζεται το τελευταίο στοιχείο που ελήφθη.

Ρυθμίσεις του Garmin Share

Επιλέξτε **≡ > Garmin Share > ⋮**.

: Επιτρέπει στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® να λαμβάνει στοιχεία μέσω του Garmin Share.

Διαγραφή συσκευών από τη μνήμη:

Καταργεί τις συσκευές στις οποίες ο υπολογιστής ποδηλάτου κοινοποιούσε προηγουμένως στοιχεία.

Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου σε πολλές εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή Garmin®, χρησιμοποιώντας τον ίδιο λογαριασμό Garmin.

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect™. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε το δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν αντιστοιχίζετε τη συσκευή σας με το τηλέφωνό σας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect. Εναλλακτικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας:

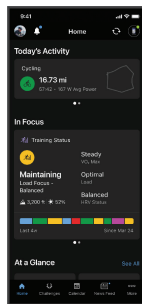
Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας δραστηριότητας στη συσκευή σας, μπορείτε να αποστείλετε αυτή τη δραστηριότητα στο Garmin Connect και να την διατηρήσετε για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας:

Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού πεταλιάς, μιας υπερκείμενης προβολής χάρτη, γραφημάτων ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμοσίμων αναφορών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή

παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect™

Αφού αντιστοιχίσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου με τηλέφωνό σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να στέλνετε όλα

τα δεδομένα των δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε (σελίδα 55).

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του υπολογιστή ποδηλάτου, τα προφίλ δραστηριοτήτων, τα πεδία δεδομένων και τις ρυθμίσεις χρήστη στον λογαριασμό Garmin Connect σας χρησιμοποιώντας είτε την εφαρμογή Garmin Connect είτε τον ιστότοπο Garmin Connect.

- 1 Επαληθεύστε ότι η εφαρμογή Garmin Connect εκτελείται στο τηλέφωνό σας.
- 2 Φέρτε τον υπολογιστή ποδηλάτου σε απόσταση έως 10 m (30 ft.) από το τηλέφωνο.

Ο υπολογιστής ποδηλάτου συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα σας με την εφαρμογή Garmin Connect και τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να

αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 55).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στη συσκευή σας.

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin® με τον λογαριασμό σας Garmin Connect™, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ••• > **Ρυθμίσεις**.

Κύρια συσκευή προπόνησης: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

Κύρια φορητή συσκευή: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect™

- Συγχρονίστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® με την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνό σας.
- Χρησιμοποιήστε το καλώδιο USB που παρέχεται μαζί με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge για να στείλετε δεδομένα διαδρομής με ποδήλατο στον λογαριασμό Garmin Connect στον υπολογιστή σας.

Χρήση του Garmin Connect™ στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express™ συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις

λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ™.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express™

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect™ και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.

- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην απουσιάζετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

Συνδρομή Garmin Connect™

Μπορείτε να βελτιώσετε τα δεδομένα, τις συνδέσεις και την προπόνηση που είναι διαθέσιμα στον λογαριασμό σας Garmin Connect με μια συνδρομή Garmin Connect+. Για να εγγραφείτε, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Connect από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ή να επισκεφθείτε τη διεύθυνση connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Λάβετε πληροφορίες τεχνητής νοημοσύνης σχετικά με τα δεδομένα και τις δραστηριότητές σας.

LiveTrack®: Στείλτε μηνύματα κειμένου LiveTrack, λάβετε μια εξατομικευμένη σελίδα προφίλ και

δείτε προηγούμενες περιόδους δραστηριότητας LiveTrack.

Καθοδήγηση προπόνησης: Λάβετε πρόσθετη καθοδήγηση και υποστήριξη από ειδικούς για να επιλέξετε προγράμματα προπόνησης του Προπονητή Garmin®.

Πίνακας απόδοσης: Δείτε τα δεδομένα προπόνησής σας με τον δικό σας τρόπο με προσαρμοσμένα διαγράμματα και γραφήματα.

Λειτουργίες κοινωνικής δικτύωσης: Αποκτήστε πρόσβαση σε αποκλειστικά μετάλλια, αναμετρήσεις για μετάλλια και διπλάσιους πόντους για αναμετρήσεις. Μπορείτε να ενημερώσετε το avatar του προφίλ σας με προσαρμόσιμα πλαίσια.

Λειτουργίες του Connect IQ™ με δυνατότητα λήψης

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ στη συσκευή σας από την Garmin® και άλλους παρόχους χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ.

Πεδία δεδομένων: Σας επιτρέπουν να κατεβάσετε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και

ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Widget: Παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά, όπως δεδομένα και ειδοποιήσεις αισθητήρων.

Εφαρμογές: Προσθέστε διαδραστικές λειτουργίες στη συσκευή σας, όπως νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Λήψη Λειτουργιών του Connect IQ™

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει αντιστοιχίσετε το ρολόι Garmin® ή τον υπολογιστή ποδηλάτου με το τηλέφωνό σας (σελίδα 55).

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το τηλέφωνό σας ή τον υπολογιστή ποδηλάτου.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη Λειτουργιών του Connect IQ™ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας, χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **apps.garmin.com** και συνδεθείτε.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi®

Αποστολές δεδομένων δραστηριότητας στο λογαριασμό Garmin Connect™ που διαθέτετε: Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Ενημερώσεις λογισμικού: Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στον ιστότοπο του

Garmin Connect. Την επόμενη φορά που η συσκευή σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν στη συσκευή σας.

Ρύθμιση συνδεσιμότητας του Wi-Fi®

Πρέπει να συνδέσετε τη συσκευή σας στην εφαρμογή Garmin Connect™ του τηλεφώνου σας ή στην εφαρμογή Garmin Express™ του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Κατεβάστε την εφαρμογή Garmin Connect και αντιστοιχίστε την με το τηλέφωνό σας (σελίδα 55).
- Μεταβείτε στη διεύθυνση **www.garmin.com/express** και κατεβάστε την εφαρμογή Garmin Express.

2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ρυθμίσετε τη συνδεσιμότητα του Wi-Fi.

Ρυθμίσεις Wi-Fi®

Επιλέξτε  > **Συνδεδεμένες λειτουργίες > Wi-Fi.**

Ενεργοποίηση: Ενεργοποιεί την ασύρματη τεχνολογία Wi-Fi.

Άλλες ρυθμίσεις Wi-Fi εμφανίζονται μόνο όταν είναι ενεργοποιημένο το Wi-Fi.

Αυτόματη αποστολή: Σας επιτρέπει να αποστέλλετε δραστηριότητες αυτόματα σε ένα γνωστό ασύρματο δίκτυο.

Συγχρονισμός Wi-Fi: Επιλέξτε για μη αυτόματο συγχρονισμό Wi-Fi.

Προσθήκη δικτύου: Συνδέει τη συσκευή σας με ένα ασύρματο δίκτυο.

Ασύρματοι αισθητήρες

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge® μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+® ή Bluetooth® (σελίδα 90). Μετά από την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 105). Εάν η συσκευή σας συνοδεύεται από αισθητήρα, έχει ήδη αντιστοιχιστεί.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin® ή για να δείτε το χειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αλλαγής ταχυτήτων, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας με ποδήλατο (σελίδα 96).
Τηλεχειριστήριο Edge	Μπορείτε να ελέγξετε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge με το τηλεχειριστήριο Edge, συμπεριλαμβανομένης της εκκίνησης της αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας, της σήμανσης γύρων και της κύλισης στις οθόνες δεδομένων.
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για την εμφάνιση οθονών δεδομένων από το συμβατό ρολόι Garmin που διαθέτετε σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τριάθλου (σελίδα 117).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Καρδιακοί παλμοί	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν εξωτερικό αισθητήρα, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών της σειράς HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ ή HRM-Pro™, για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας.
Απομακρ. inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach™ σας επιτρέπει να ελέγξετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge (σελίδα 97).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης. Με έναν προβολέα με λειτουργίες κάμερας Varia μπορείτε επίσης να βγάξετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (σελίδα 95).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στη συσκευή σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας (σελίδα 91) ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 109).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν. Με ένα πίσω φως-ραντάρ με λειτουργίες κάμερας Varia, μπορείτε επίσης να τραβήξετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο (σελίδα 95).
Αλλαγή ταχυτήτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας είναι σε λειτουργία ρύθμισης, στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 540 εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Shimano Di2	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων Shimano® Di2™ για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας είναι σε λειτουργία ρύθμισης, στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 540 εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Shimano E-Bike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου σας με το σύστημα eBike Shimano και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αλλαγής ταχυτήτων, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας με ποδήλατο (σελίδα 96).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Smart Trainer	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου σας με ένα έξυπνο προπονητήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε πορεία, διαδρομή με ποδήλατο ή άσκηση (σελίδα 15).
Ταχύτητα/ Συχνότητα πεταλιών	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή συχνότητας πεταλιών στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα στον υπολογιστή ποδηλάτου κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (σελίδα 156).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Tempo	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempo™ σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.
VIRB	Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB® μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή ποδηλάτου.

Τοποθέτηση του αισθητήριου καρδιακών παλμών HRM-Dual™

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν την εργασία.

Αν έχετε άλλο αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin®, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του αισθητήριου καρδιακών παλμών σας.

Θα πρέπει να φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών απευθείας επάνω

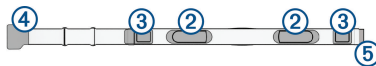
στο δέρμα σας, ακριβώς κάτω από το στέρνο. Θα πρέπει να είναι αρκετά σφιχτό ώστε να παραμένει στη θέση του στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.



- 1 Κουμπώστε τη μονάδα αισθητήριου καρδιακών παλμών ① στον ιμάντα.

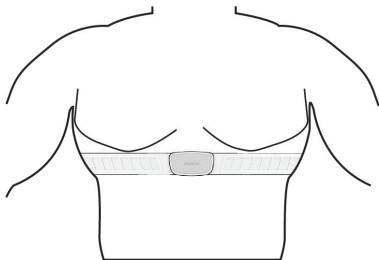
Τα λογότυπα Garmin στη μονάδα και στον ιμάντα θα πρέπει να είναι με τη σωστή πλευρά προς τα επάνω.

- 2 Υγράνετε τα ηλεκτρόδια ② και τις επιφάνειες επαφής ③ στο πίσω μέρος του ιμάντα, για να δημιουργήσετε ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στο στέρνο σας και τον αναμεταδότη.



- 3 Τυλίξτε τον ιμάντα γύρω από το στέρνο σας και συνδέστε το άγκιστρο ιμάντα ④ στον βρόχο ⑤.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ετικέτα φροντίδας δεν θα πρέπει να είναι διπλωμένη.



Τα λογότυπα Garmin θα πρέπει να είναι με τη σωστή πλευρά προς τα επάνω.

- 4 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται και στέλνει δεδομένα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, ανατρέξτε στις συμβουλές αντιμετώπισης προβλημάτων (σελίδα 87).

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη

από την αρχική εγκατάσταση, για να προσδιορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα τις ζώνες καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους για τη φυσική σας κατάσταση (σελίδα 86). Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, θα πρέπει να ορίσετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης και τις ζώνες καρδιακών παλμών.

- 1 Επιλέξτε **≡ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ζώνες προπόνησης > Ζώνες καρδιακών παλμών.**
- 2 Εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς, το γαλακτικό κατώφλι και τους καρδιακούς παλμούς σας σε κατάσταση ανάπαυσης.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανίχνευσης για να καταγράφετε αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Οι τιμές των ζωνών ενημερώνονται αυτόματα, αλλά μπορείτε επίσης να επεξεργαστείτε μη αυτόματα κάθε τιμή.

3 Επιλέξτε **Σύμφωνα με:**

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
- Επιλέξτε **Μέγιστοι %** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
- Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
- Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφλιού γαλακτικού οξέος** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη

βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόζετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (σελίδα 156) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών

ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Εφαρμόστε ξανά νερό στα ηλεκτρόδια και στις επιφάνειες επαφής (εάν υπάρχουν).
- Σφίξτε τον ιμάντα στο στήρνο σας.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας (σελίδα 128).
- Φορέστε ένα βαμβακερό πουκάμισο ή βρέξτε καλά και τις δύο πλευρές του ιμάντα.

Τα συνθετικά υφάσματα που τρίβονται ή χτυπούν στο αισθητήριο καρδιακών παλμών μπορούν να δημιουργήσουν στατικό ηλεκτρισμό που παρεμβάλλεται με τα σήματα καρδιακών παλμών.

- Απομακρυνθείτε από πηγές που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

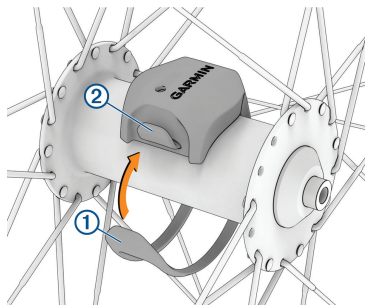
Ορισμένες πηγές παρεμβολών είναι τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία, ορισμένοι ασύρματοι αισθητήρες 2,4 GHz, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης, ηλεκτρικά μοτέρ, φούρνοι, φούρνοι μικροκυμάτων, ασύρματα τηλέφωνα 2,4 GHz και ασύρματα σημεία πρόσβασης LAN.

Τοποθέτηση του αισθητήρα ταχύτητας

Εάν δεν διαθέτετε το συγκεκριμένο αισθητήρα, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη διαδικασία.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin® συνιστά να ασφαλίσετε το ποδήλατό σας σε μια βάση κατά την τοποθέτηση του αισθητήρα.

- 1 Τοποθετήστε και συγκρατήστε τον αισθητήρα ταχύτητας επάνω στην πλήμνη τροχού.
- 2 Τραβήξτε τον ιμάντα ① γύρω από την πλήμνη τροχού και στερεώστε τον στο άγκιστρο ② στον αισθητήρα.



Ο αισθητήρας μπορεί να έχει κλίση όταν τοποθετηθεί σε ασύμμετρη πλήμνη. Αυτό δεν επηρεάζει τη λειτουργία.

- 3 Περιστρέψτε τον τροχό για να ελέγξετε την απόσταση.
Ο αισθητήρας δεν θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με άλλα μέρη του ποδηλάτου σας.
Η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα για πέντε

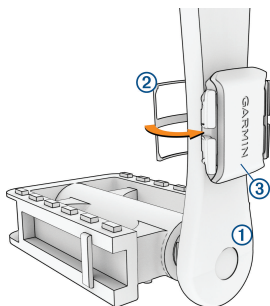
δευτερόλεπτα, για να υποδείξει δραστηριότητα μετά από δύο περιστροφές.

Εγκατάσταση του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς

Εάν δεν διαθέτετε το συγκεκριμένο αισθητήρα, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη διαδικασία.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin® συνιστά να ασφαλίσετε το ποδήλατό σας σε μια βάση κατά την τοποθέτηση του αισθητήρα.

- 1 Επιλέξτε το μέγεθος ιμάντα που ταιριάζει καλά στο βραχίονα στροφάλου ①.
Ο ιμάντας που επιλέγετε θα πρέπει να είναι ο μικρότερος που μπορεί να καλύψει το βραχίονα στροφάλου.
- 2 Στη μη κινητήρια πλευρά, τοποθετήστε και συγκρατήστε την επίπεδη πλευρά του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς στο εσωτερικό μέρος του βραχίονα στροφάλου.
- 3 Τραβήξτε τους ιμάντες ② γύρω από το βραχίονα στροφάλου και στερεώστε τους στα άγκιστρα ③ στον αισθητήρα.



- 4** Περιστρέψτε το βραχίονα στροφάλου για να ελέγξετε την απόσταση.
- Ο αισθητήρας και οι ιμάντες δεν θα πρέπει να έρχονται σε επαφή με άλλα μέρη του ποδηλάτου ή του παπουτσιού σας.
- Η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα για πέντε δευτερόλεπτα, για να υποδείξει δραστηριότητα μετά από δύο περιστροφές.
- 5** Κάντε μια δοκιμαστική διαδρομή 15 λεπτών με το ποδήλατο και επιθεωρήστε τον αισθητήρα και τους ιμάντες, ώστε να διασφαλίσετε ότι δεν υπάρχει ένδειξη ζημιάς.

Πληροφορίες σχετικά με τους αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς

Τα δεδομένα ρυθμού πεταλιάς από τον αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς καταγράφονται πάντα. Εάν δεν έχουν συζευχθεί αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς με τη συσκευή, για τον υπολογισμό της ταχύτητας και του ρυθμού πεταλιάς χρησιμοποιούνται δεδομένα GPS.

Ο ρυθμός πεταλιάς είναι ο ρυθμός που κάνετε πετάλι ή η "περιστροφή" που μετράται επί τον αριθμό περιστροφών του βραχίονα στροφάλου ανά λεπτό (στροφές/λεπτό).

Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος

Η ρύθμιση υπολογισμού μέσης τιμής των μη μηδενικών δεδομένων είναι διαθέσιμη αν προπονήσετε με έναν προαιρετικό αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς ή μετρητή ισχύος. Με την προεπιλεγμένη ρύθμιση εξαιρούνται οι μηδενικές τιμές που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Μπορείτε να αλλάξετε την τιμή αυτής της ρύθμισης (σελίδα 116).

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® ή Bluetooth®, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge® συνδέεται στο αισθητήριο αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και το αισθητήριο είναι ενεργό και εντός εμβέλειας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/hrm_connection_types.


Εάν η συσκευή σας συνοδευόταν από αισθητήρα, έχει ήδη αντιστοιχιστεί.

- 1 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του ασύρματου αισθητήρα σας για πληροφορίες αντιστοίχισης.

- 2 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από τον αισθητήρα.

Διατηρήστε απόσταση 10 m (33 ft) από τους αισθητήρες άλλων ποδηλατών κατά τη σύζευξη.

- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Αισθητήρες > Προσθήκη αισθητήρα**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε έναν τύπο αισθητήρα.
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλους** για να γίνει αναζήτηση όλων των κοντινών αισθητήρων.

Εμφανίζεται μια λίστα με τους διαθέσιμους αισθητήρες.

- 6 Επιλέξτε έναν ή περισσότερους αισθητήρες για σύζευξη με τη συσκευή σας.
- 7 Επιλέξτε **Προσθήκη**.
Όταν ο αισθητήρας είναι συζευγμένος με τη συσκευή σας, η κατάσταση του αισθητήρα είναι Έχει συνδεθεί. Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα πεδίο δεδομένων όπου θα εμφανίζονται δεδομένα αισθητήρα.

Διάρκεια ζωής μπαταρίας ασύρματου αισθητήρα

Αφού κάνετε μια διαδρομή με το ποδήλατο, εμφανίζονται τα επίπεδα

διάρκειας ζωής της μπαταρίας για τους ασύρματους αισθητήρες που συνδέθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η λίστα ταξινομείται κατά στάθμη μπαταρίας.


Προπόνηση με μετρητές ισχύος

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/cycling για να δείτε τη λίστα μετρητών ισχύος που είναι συμβατοί με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® (όπως τα συστήματα Rally™ και Vector™).
- Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το μετρητή ισχύος σας.
- Προσαρμόστε τις ζώνες ισχύος ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας (σελίδα 91).
- Χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 109).
- Προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων ισχύος (σελίδα 105).

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες και μπορεί να μην

αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες στη συσκευή ή μέσω του Garmin Connect™. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας.


- 1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ζώνες προπόνησης > Ζώνες ισχύος.**
- 2 Εισαγάγετε την τιμή του FTP σας.
- 3 Επιλέξτε **Σύμφωνα με:**
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% FTP** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών ως ποσοστό του λειτουργικού ορίου ισχύος σας.
 - Επιλέξτε **Διαμόρφωση** για να επεξεργαστείτε τον αριθμό των ζωνών ισχύος.

Βαθμονόμηση του μετρητή ισχύος σας

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον μετρητή ισχύος σας, πρέπει να τον

εγκαταστήσετε, να τον συζητάτε με τη συσκευή σας και να βεβαιωθείτε ότι ο μετρητής ισχύος διαβιβάζει δεδομένα ενεργά.

Για οδηγίες βαθμονόμησης ειδικά για το μετρητή ισχύος σας, ανατρέξτε στις οδηγίες του κατασκευαστή.

- 1 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες**.
- 2 Επιλέξτε το μετρητή ισχύος σας.
- 3 Επιλέξτε **Βαθμονόμηση**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Διατηρήστε τον μετρητή ισχύος σας ενεργό μέχρι να εμφανιστεί το μήνυμα.

- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ισχύς βάσει πεταλιών

Το Rally™ μετρά την ισχύ βάσει πεταλιών.

Το Rally μετρά τη δύναμη που ασκείτε μερικές εκατοντάδες φορές κάθε δευτερόλεπτο. Το Rally μετρά επίσης τον ρυθμό πεταλιάς ή την περιστροφική ταχύτητα των πεταλιών. Μετρώντας τη δύναμη, τη φορά της δύναμης, την περιστροφή του βραχίονα στροφάλου και του χρόνου, το Rally μπορεί να προσδιορίσει την ισχύ (W). Επειδή το Rally μετρά ανεξάρτητα την ισχύ του αριστερού και του δεξιού ποδιού,

αναφέρει το ισοζύγιο ισχύος αριστερά-δεξιά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το σύστημα μεμονωμένων αισθητήρων Rally δεν παρέχει ισοζύγιο ισχύος αριστερά-δεξιά.

Δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας

Τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας μετρούν το τρόπο με τον οποίο εφαρμόζετε την ισχύ σε όλη τη διάρκεια της κάθε πεταλιάς και το σημείο του πεντάλ στο οποίο εφαρμόζετε την ισχύ. Αυτό σας επιτρέπει να κατανοήσετε τον ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο ποδηλατείτε. Η κατανόηση του τρόπου και του σημείου παραγωγής της ισχύος σας σας επιτρέπει να προπονήσετε πιο αποτελεσματικά και να αξιολογήσετε την κατάσταση του ποδηλάτου σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να χρησιμοποιήσετε τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας, πρέπει να διαθέτετε συμβατό μετρητή ισχύος διπλού αισθητήρα, τον οποίο θα συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+®.

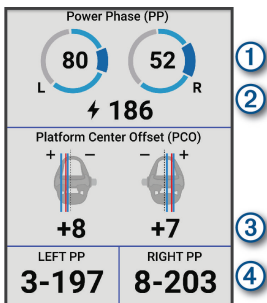
Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/performance-data.

Χρήση δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας, πρέπει να κάνετε σύζευξη του μετρητή ισχύος χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+® (σελίδα 90).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την εγγραφή των δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας χρησιμοποιείται επιπλέον μνήμη της συσκευής.

- 1 Πηγαίνετε για ποδηλασία.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση στην οθόνη δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας για να δείτε τα δεδομένα φάσης ισχύος σας ①, τη συνολική ισχύ ② και τη μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας ③.



- 3 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το στοιχείο **Πεδία δεδομένων** για να αλλάξετε ένα πεδίο δεδομένων (σελίδα 105).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τα δύο πεδία δεδομένων στο κάτω μέρος της οθόνης ④.

Μπορείτε να στείλετε τη διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect™ για να δείτε πρόσθετα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας (σελίδα 77).

Δεδομένα φάσης ισχύος

Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού (μεταξύ της γωνίας έναρξης της πεταλιάς και της γωνίας λήξης της πεταλιάς) όπου παράγετε θετική ισχύ.

Μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας

Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείτε δύναμη.

Προσαρμογή των δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας

Για να εξατομικεύσετε τα χαρακτηριστικά Rally™, θα πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος Rally με τη συσκευή σας.

- 1 Επιλέξτε το ≡ > **Αισθητήρες**.

- 2 Επιλέξτε τον μετρητή ισχύος Rally.
- 3 Επιλέξτε **Στοιχεία αισθητήρα > Δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να ρυθμίσετε τους διακόπτες εναλλαγής ώστε να ενεργοποιούν και να απενεργοποιούν την αποτελεσματικότητα ροπής, την ομαλότητα πεταλιάς και τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας.

Ενημέρωση του λογισμικού συστήματος Rally™ μέσω του υπολογιστή ποδηλάτου Edge®

Για να μπορέσετε να ενημερώσετε το λογισμικό, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge με το σύστημά σας Rally.

- 1 Στείλτε τα δεδομένα ποδηλασίας στον λογαριασμό σας Garmin Connect™ (σελίδα 77).
Το Garmin Connect αναζητά αυτόματα ενημερώσεις λογισμικού και τις στέλνει στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge .
- 2 Πλησιάστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge εντός της εμβέλειας (3 m) των μετρητών ισχύος.

- 3 Στρέψτε μερικές φορές το βραχιόνα του στροφάλου. Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge σάς προτείνει να εγκαταστήσετε όλες τις ενημερώσεις λογισμικού που εκκρεμούν.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επίγνωση της κατάστασης

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η σειρά των προϊόντων επίγνωσης ποδηλασίας Varia™ μπορεί να βελτιώσει την επίγνωση της κατάστασης. Δεν αντικαθιστούν, ωστόσο, την ευθύνη του ποδηλάτη να είναι προσεκτικός ή την ορθή κρίση του. Φροντίζετε να έχετε πάντοτε επίγνωση του περιβάλλοντα χώρου και να χειρίζεστε το ποδήλατο με ασφάλεια. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge® μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τη σειρά των προϊόντων επίγνωσης της κατάστασης Varia (σελίδα 80). Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του αξεσουάρ σας για περισσότερες πληροφορίες.

Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia™

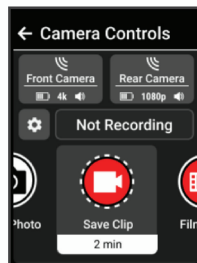
ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με τον υπολογιστή ποδηλάτου σας (σελίδα 90).

1 Πατήστε το και επιλέξτε **Στοιχεία ελέγχου κάμερας**.

Στον υπολογιστή ποδηλάτου εμφανίζονται τα στοιχεία ελέγχου κάμερας, αλλά και η λειτουργία εγγραφής, η κατάσταση της μπαταρίας, η ανάλυση βίντεο και η κατάσταση ήχου όλων των συνδεδεμένων καμερών.




2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προβολέας-κάμερα ή Πίσω φως-ραντάρ**, για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της κάμερας.
- Επιλέξτε **Λήψη φωτογραφίας, Αποθήκευση αποσπάσματος ή Βιντεοσκ. διαδρ..**

Ενεργοποίηση του ήχου πράσινου επιπέδου απειλής

Για να ενεργοποιήσετε τον ήχο πράσινου επιπέδου απειλής, πρέπει να συζεύξετε τη συσκευή με μια συμβατή Varia™ συσκευή ραντάρ καθρέπτη και να ενεργοποιήσετε τους ήχους.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε έναν ήχο που θα σας ενημερώνει όταν το ραντάρ μεταβαίνει σε πράσινο επίπεδο απειλής.

- 1 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες.**
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή ραντάρ σας.
- 3 Επιλέξτε **Στοιχεία αισθητήρα > Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων.**
- 4 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής **Ήχος πράσινου επιπέδου απειλής.**

Ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων



Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα συμβατά ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων, όπως τα συστήματα Shimano® Di2™ ή SRAM® AXS, πρέπει να τα αντιστοιχίσετε με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® (σελίδα 90).

Μπορείτε να διαμορφώσετε τα διαθέσιμα κουμπιά των συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων για τον έλεγχο ενεργειών στον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge, όπως η εκκίνηση και η διακοπή δραστηριοτήτων και η καταγραφή γύρων. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 105). Κατά τη λεπτομερή ρύθμιση της θέσης των ηλεκτρονικών συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων σας, ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge μπορεί να εμφανίζει τις τιμές ρύθμισης της ζυγοστάθμισης.

Ο υπολογιστής ποδηλάτου και το eBike σας Edge® 540

Για να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό eBike, όπως ένα eBike Shimano®, πρέπει να το αντιστοιχίσετε με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge (σελίδα 90). Μπορείτε να προσαρμόσετε την προαιρετική οθόνη δεδομένων eBike και τα πεδία δεδομένων (σελίδα 105).

Προβολή λεπτομερειών αισθητήρα eBike



- 1 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες.**
- 2 Επιλέξτε το eBike σας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε λεπτομέρειες του eBike, όπως τον μετρητή ή την απόσταση ταξιδιού, επιλέξτε **Στοιχεία αισθητήρα > Στοιχεία eBike.**
 - Για να δείτε μηνύματα σφάλματος του eBike, επιλέξτε .

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του eBike για περισσότερες πληροφορίες.

Τηλεχειρισμός inReach®

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του υπολογιστή ποδηλάτου Edge®. Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συμβατές συσκευές.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach®

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 2 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®, επιλέξτε  > **Αισθητήρες** > **Προσθήκη αισθητήρα** > **inReach**.
- 3 Επιλέξτε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach και κατόπιν επιλέξτε **Προσθήκη**.
- 4 Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε  > **Απομακρ. inReach**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, πατήστε **Μηνύματα** > **Αποστολή προκαθορισμένου** και επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, πατήστε το

Μηνύματα > Έναρξη συζήτησης,

επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και πληκτρολογήστε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.

- Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας περιόδου παρακολούθησης, επιλέξτε το **Εντοπισμός inReach** > **Έναρξη παρακολούθησης**.
- Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **SOS**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.


Ιστορικό

Η γρήγορη ματιά ιστορικού που εμφανίζεται στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® 540 περιλαμβάνει πληροφορίες για τον χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, την ταχύτητα, τα δεδομένα γύρου, το υψόμετρο και προαιρετικές πληροφορίες για τους αισθητήρες που χρησιμοποιούν τεχνολογία ANT+®.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν καταγράφεται ιστορικό όταν το χρονόμετρο δραστηριότητας έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

Όταν η μνήμη της συσκευής είναι πλήρης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή δεν διαγράφει και δεν αντικαθιστά αυτόματα το ιστορικό σας. Κατά περιόδους, πρέπει να μεταφορτώνετε το ιστορικό σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect™, ώστε να παρακολουθείτε όλα τα δεδομένα ποδηλασίας σας.

Προβολή της διαδρομής σας με το ποδήλατο

- 1 Από την αρχική οθόνη, πατήστε  για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 116).

- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 5 Ορίστε μια επιλογή.

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη προπόνησης

Για να μπορέσετε να δείτε το χρόνο σας σε κάθε ζώνη προπόνησης, πρέπει να κάνετε σύζευξη της συσκευής σας με μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ή μετρητή ισχύος, να ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.




Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και σε κάθε ζώνη ισχύος μπορεί να σας βοηθήσει να προσαρμόσετε την ένταση της προπόνησης. Μπορείτε να ρυθμίσετε τις ζώνες ισχύος σας (σελίδα 91) και τις ζώνες ρυθμού καρδιακών παλμών σας (σελίδα 85) ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα πεδίο δεδομένων ώστε να δείχνει το χρόνο σας στις ζώνες προπόνησης κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας με το ποδήλατο (σελίδα 105).

- 1 Από την αρχική οθόνη, πατήστε  για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 116).

- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 5 Επιλέξτε **Σύνοψη**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ζώνες ΚΠ**.
 - Επιλέξτε **Ζώνες ισχύος**.


Διαγραφή διαδρομής με ποδήλατο

- 1 Από την αρχική οθόνη, πατήστε  για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 116).
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 5 Επιλέξτε το  > **Διαγραφή** > .



Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συγκεντρωμένα δεδομένα που έχετε αποθηκεύσει στη συσκευή, συμπεριλαμβανομένων του αριθμού διαδρομών με ποδήλατο,

του χρόνου, της απόστασης και των θερμίδων.

- 1 Από την αρχική οθόνη, πατήστε  για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 116).
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Σύνολα**.

Διαγραφή συνόλων δεδομένων

- 1 Από την αρχική οθόνη, πατήστε  για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 116).
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Σύνολα**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το , για να διαγράψετε όλα τα σύνολα δεδομένων από το ιστορικό.

- Επιλέξτε ένα προφίλ δραστηριότητας για να διαγράψετε τα συγκεντρωμένα σύνολα δεδομένων για ένα μεμονωμένο προφίλ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

5 Επιλέξτε το ✓.

Εγγραφή δεδομένων

Η συσκευή καταγράφει σημεία κάθε δευτερόλεπτο. Η καταγραφή σημείων κάθε δευτερόλεπτο παρέχει μια εξαιρετικά λεπτομερή περιγραφή της διαδρομής και απαιτεί μεγαλύτερο τμήμα της διαθέσιμης μνήμης.

Για πληροφορίες σχετικά με τον υπολογισμό της μέσης τιμής των δεδομένων ρυθμού πεταλιás και ισχύος, βλ. σελίδα 89.

Διαχείριση δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν είναι συμβατή με τα Windows® 95, 98, Me, Windows NT® και Mac® OS 10.3 ή παλαιότερες εκδόσεις.

Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά τη θύρα USB, το προστατευτικό κάλυμμα και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή.

- 1 Τραβήξτε προς τα πάνω το προστατευτικό κάλυμμα από τη θύρα USB.
- 2 Συνδέστε το ένα άκρο του καλωδίου στη θύρα USB της συσκευής.
- 3 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα USB του υπολογιστή.

Η συσκευή σας εμφανίζεται ως αφαιρούμενη μονάδα στο στοιχείο "Αυτός ο υπολογιστής" σε υπολογιστές Windows® και ως διαθέσιμος δίσκος σε υπολογιστές Mac®.

Μεταφορά αρχείων στη συσκευή σας

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή.

Ανάλογα με το λειτουργικό σύστημα του υπολογιστή σας, η συσκευή

εμφανίζεται είτε ως φορητή συσκευή, είτε ως αφαιρούμενος δίσκος, είτε ως αφαιρούμενος τόμος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα λειτουργικά συστήματα Mac® δεν ανιχνεύουν τη συσκευή από προεπιλογή. Πρέπει να χρησιμοποιήσετε λογισμικό Garmin Express™ για να αλληλεπιδράσετε με τα αρχεία στη συσκευή σας.

- 2 Ανοίξτε το πρόγραμμα αναζήτησης αρχείων του υπολογιστή σας.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Αντιγραφή**.
- 5 Ανοίξτε τη φορητή συσκευή, τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο για τη συσκευή.
- 6 Μεταβείτε σε ένα φάκελο.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι περισσότεροι τύποι αρχείων έχουν έναν φάκελο με όνομα εντός του φακέλου Garmin®.
- 7 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Επικόλληση**.
Το αρχείο εμφανίζεται στη λίστα αρχείων της μνήμης της συσκευής.

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν δεν γνωρίζετε για ποιο σκοπό χρησιμοποιείται ένα αρχείο, μην το διαγράψετε. Η μνήμη της συσκευής περιέχει σημαντικά αρχεία συστήματος που δεν πρέπει να διαγραφούν.

- 1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα λειτουργικά συστήματα Mac® παρέχουν περιορισμένη υποστήριξη για τη λειτουργία μεταφοράς αρχείων MTP. Πρέπει να ανοίξετε τη μονάδα δίσκου Garmin σε λειτουργικό σύστημα Windows®.

Προσαρμογή της συσκευής σας

Προφίλ

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge® προσφέρει πολλούς τρόπους

προσαρμογής της συσκευής, συμπεριλαμβανομένων των προφίλ. Τα προφίλ αποτελούν σύνολα ρυθμίσεων που βελτιστοποιούν την απόδοση της συσκευής σας με βάση τον τρόπο που την χρησιμοποιείτε. Για παράδειγμα, μπορείτε να δημιουργήσετε διαφορετικές ρυθμίσεις για την προπόνηση και την ορεινή ποδηλασία. Όταν χρησιμοποιείτε ένα προφίλ και αλλάξετε ρυθμίσεις, όπως πεδία δεδομένων ή μονάδες μέτρησης, οι αλλαγές αποθηκεύονται αυτόματα στο συγκεκριμένο προφίλ.

Προφίλ δραστηριότητας: Μπορείτε να δημιουργήσετε προφίλ δραστηριότητας για κάθε τύπο ποδηλασίας. Για παράδειγμα, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ξεχωριστό προφίλ για την προπόνηση, για τους αγώνες και για την ορεινή ποδηλασία. Το προφίλ δραστηριότητας περιλαμβάνει προσαρμοσμένες σελίδες δεδομένων, συνολικές τιμές δραστηριότητας, ειδοποιήσεις, ζώνες προπόνησης (όπως για το ρυθμό καρδιακών παλμών και την ταχύτητα), ρυθμίσεις προπόνησης (όπως οι λειτουργίες Auto Pause®


και Auto Lap®) και ρυθμίσεις πλοήγησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά το συγχρονισμό, τα προφίλ δραστηριότητας αποθηκεύονται στον λογαριασμό σας Garmin Connect™ και μπορούν να αποσταλούν στη συσκευή σας οποιαδήποτε στιγμή.

Προφίλ χρήστη: Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις φύλου, ηλικίας, βάρους και ύψους σας. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα διαδρομής με ποδήλατο.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις φύλου, ηλικίας, βάρους και ύψους σας. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα διαδρομής με ποδήλατο.

- 1 Επιλέξτε  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Προφίλ χρήστη.
- 2 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά τη συσκευή, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι

φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin® συνιστά να επιλέξετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect™.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση της συσκευής.

Ρυθμίσεις προπόνησης

Οι παρακάτω επιλογές και ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε τη συσκευή σας με βάση τις ανάγκες προπόνησής σας. Αυτές οι ρυθμίσεις αποθηκεύονται σε ένα προφίλ δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις χρόνου για το προφίλ δρόμου που χρησιμοποιείτε, καθώς και ένα συμβάν ενεργοποίησης θέσης Auto Lap® για το προφίλ ορεινής ποδηλασίας που χρησιμοποιείτε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα προφίλ δραστηριότητας από τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ.

Ειδοποιήσεις και μηνύματα: Ρυθμίζει πώς θα ενεργοποιούνται οι γύροι και προσαρμόζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα (σελίδα 107).

Αυτόματη αναστολή λειτουργίας: Επιτρέπει στη συσκευή να μεταβαίνει αυτόματα σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας μετά από πέντε λεπτά αδράνειας (σελίδα 112).

Αναβάσεις: Ενεργοποιεί τη λειτουργία ClimbPro και ρυθμίζει ποιους τύπους αναβάσεων θα εντοπίζει η συσκευή (σελίδα 50).

Οθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (σελίδα 105).

MTB/CX: Ενεργοποιεί την καταγραφή δυσκολίας/ομαλότητας/άλματος. Επιλέξτε αυτή τη ρύθμιση για να ενεργοποιήσετε τις

ειδοποιήσεις αλμάτων. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιείτε και να απενεργοποιείτε το **ForkSight** στα προφίλ δραστηριοτήτων ορεινής ποδηλασίας, όπως το **Ορεινή** ή το (σελίδα 50).

Πλοήγηση: Ορίζει μηνύματα πλοήγησης και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις χάρτη καιδρομολόγησης (σελίδα 52) (σελίδα 54).

Διατροφή/Ενυδάτωση: Επιτρέπει την παρακολούθηση της κατανάλωσης τροφίμων και ποτών.

Τύπος διαδρομής με ποδήλατο: Ορίζει τον τύπο διαδρομής με ποδήλατο που είναι τυπικός για αυτό το προφίλ δραστηριότητας, όπως οι καθημερινές μετακινήσεις μέσα στην πόλη.

Μετά από μια διαδρομή με ποδήλατο που δεν είναι τυπική, μπορείτε να ενημερώσετε μη αυτόματα τον τύπο της διαδρομής. Τα ακριβή δεδομένα του τύπου διαδρομής με ποδήλατο είναι σημαντικά για τη δημιουργία διαδρομών φιλικών προς το ποδήλατο.

Δορυφορικά συστήματα: Σας επιτρέπει να απενεργοποιήσετε το GPS (σελίδα 14) ή να ορίσετε το δορυφορικό σύστημα που

θα χρησιμοποιηθεί για τη δραστηριότητα (σελίδα 114).

Τμήματα: Θέτει σε χρήση τα ενεργοποιημένα τμήματά σας (σελίδα 12).



Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (σελίδα 5).

Χρονόμετρο: Ορίζει τις προτιμήσεις του χρονομέτρου. Η επιλογή **Auto Pause** σας επιτρέπει να ορίσετε πότε θα κάνει αυτόματα παύση το χρονόμετρο της δραστηριότητας (σελίδα 113). Η επιλογή **Λειτουργία έναρξης αντίστροφης μέτρησης** σας επιτρέπει να ορίσετε τον τρόπο με τον οποίο η συσκευή θα ανιχνεύει την έναρξη μιας διαδρομής και θα εκκινεί αυτόματα το χρονόμετρο δραστηριότητας (σελίδα 113).

Ενημέρωση του προφίλ δραστηριότητάς σας


Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προφίλ δραστηριότητάς σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις και τα πεδία δεδομένων για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή διαδρομή (σελίδα 103).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα προφίλ δραστηριότητας από τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect™.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε ένα προφίλ.
 - Επιλέξτε **Δημιουργία νέου** για να δημιουργήσετε ένα νέο προφίλ αντιγράφοντας ένα υπάρχον προφίλ ή χρησιμοποιώντας ένα πρότυπο.
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να επεξεργαστείτε το όνομα, το χρώμα και τον προεπιλεγμένο τύπο διαδρομής με ποδήλατο για το προφίλ.







ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μετά από μια διαδρομή με ποδήλατο που δεν είναι τυπική, μπορείτε να ενημερώσετε μη αυτόματα τον τύπο της διαδρομής. Τα ακριβή δεδομένα του τύπου διαδρομής με ποδήλατο είναι σημαντικά για τη δημιουργία διαδρομών φιλικών προς το ποδήλατο.

Προσθήκη οθόνης δεδομένων

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** > **Προσθήκη οθόνης δεδομένων** > **Οθόνη δεδομένων**.

- 4 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν επιλέξτε ένα ή περισσότερα πεδία δεδομένων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα (σελίδα 137).

- 5 Πατήστε .
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια άλλη κατηγορία για να επιλέξετε περισσότερα πεδία δεδομένων.
 - Πατήστε παρατεταμένα το  για να επιλέξετε το .
- 7 Επιλέξτε το  ή  για να αλλάξετε τη διάταξη.
- 8 Επιλέξτε το .
- 9 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά επιλέξτε ένα άλλο

πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.


- Επιλέξτε δύο φορές το πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.

10 Επιλέξτε το .

Η οθόνη δεδομένων που προστέθηκε εμφανίζεται στη λίστα των οθονών δεδομένων για το προφίλ (σελίδα 107).

Προσθήκη οθόνης δεδομένων ελέγχου μουσικής

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια οθόνη δεδομένων ώστε να εμφανίζει στοιχεία ελέγχου μουσικής και δεδομένα σε πραγματικό χρόνο, όπως ο χρόνος γύρου ή η συνολική άνοδος (σελίδα 72).







- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Θρόνες δεδομένων > Προσθήκη > Στοιχεία ελέγχου μουσικής**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά επιλέξτε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
 - Επιλέξτε δύο φορές το πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.

5 Επιλέξτε το .

Η οθόνη δεδομένων μουσικής που προστέθηκε εμφανίζεται στη λίστα των οθονών δεδομένων για το προφίλ (σελίδα 107).

Προσθήκη πεδίων δεδομένων άσκησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια οθόνη δεδομένων, ώστε να εμφανίζει δεδομένα άσκησης σε πραγματικό χρόνο, όπως πληροφορίες για τον πρωταρχικό σας στόχο, αντίστροφη μέτρηση διάρκειας και πολλά άλλα (σελίδα 6).

- 1 Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Θρόνες δεδομένων > Προσθήκη οθόνης δεδομένων > Οθόνη δεδομένων > Ασκήσεις**.
- 4 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα πεδία δεδομένων για να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε.
- 5 Πατήστε .
- 6 Πατήστε παρατεταμένα  για να επιλέξετε το .
- 7 Επιλέξτε το  ή  για να αλλάξετε τη διάταξη.

- 8 Πατήστε το **:**.
- 9 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά επιλέξτε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
 - Επιλέξτε δύο φορές το πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.

- 10 Πατήστε παρατεταμένα **☰** για να επιλέξετε το **✓**.

Η οθόνη δεδομένων που προστέθηκε εμφανίζεται στη λίστα των οθονών δεδομένων για το προφίλ (σελίδα 107).

Επεξεργασία οθόνης δεδομένων

- 1 Επιλέξτε το **☰** > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 4 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων.
- 5 Επιλέξτε **Διάταξη και πεδία δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε το **^** ή **∨** για να αλλάξετε τη διάταξη.
- 7 Πατήστε το **:**.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά επιλέξτε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
- Επιλέξτε δύο φορές το πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.

- 9 Κρατήστε πατημένο το **:**.

Αναδιάταξη οθονών δεδομένων

- 1 Επιλέξτε το **☰** > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** > **:** > **Αναδιάταξη**.
- 4 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων.
- 5 Επιλέξτε το **^** ή το **∨**.
- 6 Πατήστε το **:** > **↶**.

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων και μηνυμάτων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ειδοποιήσεις για να προπονήσετε με σκοπό να επιτύχετε συγκεκριμένους στόχους χρόνου, απόστασης, θερμίδων, καρδιακών παλμών, ρυθμού πεταλιών και ισχύος. Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις πλοήγησης. Οι ρυθμίσεις ειδοποίησης αποθηκεύονται

μαζί με το προφίλ δραστηριότητάς σας (σελίδα 103).

Επιλέξτε **≡** > **Προφίλ δραστηριότητας**, κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ και μετά επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα**.

Προειδοποιήσεις απότομης στροφής:
Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για δύσκολες στροφές.

Προειδ. για δρόμο με έντονη κίνηση: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για περιοχές υψηλής κυκλοφορίας.

Προειδοποιήσεις για κινδύνους στον δρόμο: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για κινδύνους στον δρόμο, όπως λακκούβες ή εμπόδια (σελίδα 45).

Ειδοποιήσεις στόχων άσκησης:
Ενεργοποιεί μια ειδοποίηση όταν επιτυγχάνετε έναν στόχο κατά τη διάρκεια της άσκησης σας.

Γύρος: Ρυθμίζει πώς θα ενεργοποιούνται οι γύροι (σελίδα 110).

Ειδοποίηση χρόνου: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα (σελίδα 109).

Ειδοποίηση απόστ.: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για μια καθορισμένη απόσταση (σελίδα 109).

Ειδοποίηση θερμίδων: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση όταν έχετε κάψει έναν καθορισμένο αριθμό θερμίδων.

Ειδοποίηση καρδιακών παλμών:
Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί, όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι πάνω ή κάτω από μια επιθυμητή ζώνη (σελίδα 109).

Ειδοποίηση συχνότητας πεταλιών:
Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν η συχνότητα πεταλιών σας είναι πάνω ή κάτω από ένα προσαρμοσμένο εύρος επαναλήψεων ανά λεπτό (σελίδα 109).

Ειδοποίηση ισχύος: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί, όταν το όριο ισχύος σας είναι πάνω ή κάτω από μια επιθυμητή ζώνη (σελίδα 109).

Ειδοπ. επιστροφής: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση που υποδεικνύει πότε πρέπει να γυρίσετε κατά τη διάρκεια που κάνετε ποδήλατο.


Ειδοποίηση φαγητού: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για να σας ειδοποιήσει να φάτε σε μια καθορισμένη ώρα, απόσταση ή στρατηγικό διάστημα κατά τη διάρκεια που κάνετε ποδήλατο (σελίδα 110).

Ειδοποίηση ποτού: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για να σας ειδοποιήσει να καταναλώσετε ποτό σε συγκεκριμένη ώρα, απόσταση ή στρατηγικό διάστημα κατά τη διάρκεια που κάνετε ποδήλατο (σελίδα 110).

Ειδοποιήσεις Connect IQ: Ενεργοποιεί τις ειδοποιήσεις που έχουν ρυθμιστεί στις εφαρμογές Connect IQ™.

Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους

Αν διαθέτετε προαιρετική συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς ή μετρητή ισχύος, μπορείτε να καθορίσετε ειδοποιήσεις εύρους. Μια ειδοποίηση εύρους σας ειδοποιεί όταν η μέτρηση της συσκευής είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από ένα συγκεκριμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν ο ρυθμός πεταλιάς σας είναι κάτω από 40 σ.α.λ. και πάνω από 90 σ.α.λ. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια ζώνη προπόνησης για την ειδοποίηση εύρους (σελίδα 40).


- 1 Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.

- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα**.
- 4 Επιλέξτε **Ειδοποίηση καρδιακών παλμών, Ειδοποίηση συχνότητας πεταλιάς ή Ειδοποίηση ισχύος**.
- 5 Επιλέξτε την ελάχιστη και μέγιστη τιμή ή επιλέξτε ζώνες.

Κάθε φορά που σημειώνεται υπέρβαση ή πτώση κάτω από το προκαθορισμένο εύρος, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (σελίδα 117).

Ορισμός επαναλαμβανόμενων ειδοποιήσεων

Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ειδοποιεί κάθε φορά που η συσκευή καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

- 1 Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα**.
- 4 Επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

6 Πληκτρολογήστε μια τιμή.

7 Επιλέξτε ✓.

Κάθε φορά που φτάνετε μια τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (σελίδα 117).

Ρύθμιση έξυπνων ειδοποιήσεων φαγητού και ποτού

Μια έξυπνη ειδοποίηση σας ενημερώνει να καταναλώσετε φαγητό ή ποτό σε στρατηγικά διαστήματα με βάση τις τρέχουσες συνθήκες διαδρομής. Οι έξυπνες ειδοποιήσεις διαδρομής βασίζονται στη θερμοκρασία, το υψόμετρο, την ταχύτητα, τη διάρκεια, τους καρδιακούς παλμούς και τα δεδομένα ισχύος (εάν υπάρχουν).

- 1 Επιλέξτε **≡ > Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα**.
- 4 Επιλέξτε **Ειδοποίηση φαγητού ή Ειδοποίηση ποτού**.
- 5 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.
- 6 Επιλέξτε **Τύπος > Έξυπνη**.

Κάθε φορά που φτάνετε στην εκτιμώμενη τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (σελίδα 117).

Auto Lap®

Επισημάνω γύρων κατά θέση





Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap® για να επισημάνετε ένα γύρο σε συγκεκριμένη θέση αυτόματα. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη για τη σύγκριση της απόδοσής σας σε διάφορα τμήματα της διαδρομής μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, μεγάλες αναρριχήσεις ή σπριντ για εξάσκηση). Στη διάρκεια των διαδρομών, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Βάσει θέσης για να ενεργοποιείτε γύρους σε όλες τις θέσεις γύρου που έχουν αποθηκευτεί στη διαδρομή.

- 1 Επιλέξτε το **≡ > Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση **Auto Lap**.

5 Επιλέξτε **Ενεργοποίηση Auto Lap > Βάσει θέσης.**

6 Επιλέξτε **Γύρος σε.**

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Πατήστε μόνο Lap (Γύρος)** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων κάθε φορά που πατάτε το  και κάθε φορά που περνάτε ξανά από οποιαδήποτε από αυτές τις τοποθεσίες.
- Επιλέξτε **Έναρξη και γύρος** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων στη θέση GPS όπου θα πατήσετε το  και σε οποιαδήποτε θέση κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο όπου θα πατήσετε το .
- Επιλέξτε **Επισημάνση και γύρος** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων σε μια συγκεκριμένη θέση GPS που έχετε επισημάνει πριν από τη διαδρομή και σε οποιαδήποτε θέση κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο όπου θα πατήσετε το .

8 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου (σελίδα 105).

Επισημάνση γύρων κατά απόσταση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap® για να επισημαίνεται ο γύρος αυτόματα σε μια συγκεκριμένη απόσταση. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη για τη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας διαδρομής με ποδήλατο (για παράδειγμα, κάθε 10 μίλια ή 40 χιλιόμετρα).

1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας.**

2 Επιλέξτε ένα προφίλ.


3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Γύρος.**

4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση **Auto Lap.**

5 Επιλέξτε **Ενεργοποίηση Auto Lap > Βάσει απόστασης.**

6 Επιλέξτε **Γύρος σε.**





7 Πληκτρολογήστε μια τιμή.

8 Επιλέξτε το .

9 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου (σελίδα 105).


Επισήμανση γύρων κατά ώρα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap® για να επισημάνετε με αυτόματο τρόπο μια συγκεκριμένη ώρα σε έναν γύρο. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη για τη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας διαδρομής με ποδήλατο (για παράδειγμα, κάθε 20 λεπτά).

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση **Auto Lap**.
- 5 Επιλέξτε **Ενεργοποίηση Auto Lap > Βάσει χρόνου**.
- 6 Επιλέξτε **Γύρος σε**.
- 7 Επιλέξτε την τιμή ωρών, λεπτών ή δευτερολέπτων.
- 8 Επιλέξτε το  ή  για να εισαγάγετε μια τιμή.
- 9 Επιλέξτε το .
- 10 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου (σελίδα 105).

Προσαρμογή πλαισίου γύρου

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων που εμφανίζονται στο πλαίσιο γύρου.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε το **Auto Lap**.
- 5 Επιλέξτε **Προσαρμογή πλαισίου γύρου**.
- 6 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.

Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη αναστολή λειτουργίας για αυτόματη μετάβαση στην κατάσταση αναστολής λειτουργίας μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Στη διάρκεια της κατάστασης αναστολής λειτουργίας, η οθόνη είναι σθηστή και οι αισθητήρες, η τεχνολογία Bluetooth® και το GPS απενεργοποιημένα.

Το Wi-Fi® συνεχίζει να λειτουργεί ενώ η συσκευή είναι σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας.

- 1 Επιλέξτε το **≡** > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Αυτόματη αναστολή λειτουργίας**.

Χρήση του Auto Pause

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause® για αυτόματη παύση του χρονόμετρου όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειώνεται κάτω από μια καθορισμένη τιμή. Η λειτουργία αυτή είναι χρήσιμη αν στη διαδρομή σας με ποδήλατο υπάρχουν φανάρια ή άλλα σημεία όπου χρειάζεται να επιβραδύνετε ή να σταματήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν καταγράφεται ιστορικό όταν το χρονόμετρο δραστηριότητας έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

- 1 Επιλέξτε το **≡** > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Χρονόμετρο > Auto Pause**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Σε στάση** για αυτόματη διακοπή του χρονόμετρου όταν σταματάτε να κινείστε.

- Επιλέξτε **Προσαρμογή** για αυτόματη διακοπή του χρονόμετρου όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια προκαθορισμένη τιμή.

- 5 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων χρόνου (σελίδα 105).

Χρήση αυτόματης κύλισης



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη κύλιση για αυτόματη κυκλική μετάβαση σε όλες τις οθόνες δεδομένων προπόνησης, ενώ το χρονόμετρο λειτουργεί.

- 1 Επιλέξτε το **≡** > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > ⋮ > Αυτόματη κύλιση**.
- 4 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

Αυτόματη έναρξη του χρονόμετρου


Αυτή η λειτουργία ανιχνεύει αυτόματα αν η συσκευή σας έχει συνδεθεί με δορυφόρους και κινείται. Ξεκινά το χρονόμετρο δραστηριότητας ή σας υπενθυμίζει να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας για να

μπορέσετε να καταγράψετε τα δεδομένα της διαδρομής σας με το ποδήλατο.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Χρονόμετρο > Λειτουργία έναρξης αντίστροφης μέτρησης**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μη αυτόματα** και επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Με ερώτηση** για να εμφανίζεται μια οπτική υπενθύμιση όταν φτάνετε στην ταχύτητα ειδοποίησης έναρξης.
 - Επιλέξτε **Αυτόματα** για να ξεκινά αυτόματα το χρονόμετρο δραστηριότητας όταν φτάνετε στην ταχύτητα έναρξης.


Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων

Η συνδυαστική χρήση του GPS και άλλου δορυφόρου μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα από τη χρήση μόνο του GPS.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.

- 3 Επιλέξτε **Δορυφορικά συστήματα**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις τηλεφώνου

Επιλέξτε  > **Συνδεδεμένες λειτουργίες > Τηλέφωνο**.

Ενεργοποίηση: Ενεργοποιεί το Bluetooth®.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Άλλες ρυθμίσεις Bluetooth εμφανίζονται μόνο όταν ενεργοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth.

Φιλικό όνομα: Σας επιτρέπει να πληκτρολογείτε ένα φιλικό όνομα που προσδιορίζει τις συσκευές σας με Bluetooth.

Σύζευξη smartphone: Συνδέει τη συσκευή με ένα συμβατό τηλέφωνο με δυνατότητα Bluetooth. Αυτή η ρύθμιση σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth, συμπεριλαμβανομένων του LiveTrack και των αποστολών δραστηριοτήτων στο Garmin Connect™.

Συγχρονισμός τώρα: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με συμβατό τηλέφωνο.

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις

τηλεφώνου από το συμβατό τηλέφωνο.

Ειδοποιήσεις που ακόμη δεν έχετε

Δει: Εμφανίζει ειδοποιήσεις για αναπάντητες κλήσεις από το συμβατό τηλέφωνό σας.

Υπογραφή απάντησης κειμένου:

Επιτρέπει τη χρήση υπογραφών στις απαντήσεις σας σε μηνύματα κειμένου. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη με συμβατά τηλέφωνα Android™.

Ρυθμίσεις συστήματος

Επιλέξτε  > **Σύστημα**.

- Ρυθμίσεις οθόνης (σελίδα 115)
- Ρυθμίσεις widget (σελίδα 116)
- Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων (σελίδα 116)
- Ρυθμίσεις μονάδας (σελίδα 117)
- Ρυθμίσεις ήχων (σελίδα 117)
- Ρυθμίσεις γλώσσας (σελίδα 117)

Ρυθμίσεις οθόνης

Επιλέξτε το  > **Σύστημα** > **Οθόνη**.

Αυτόματη ρύθμιση φωτεινότητας:

Ρυθμίζει αυτόματα τη φωτεινότητα του φωτισμού με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος.


Φωτεινότητα: Ρυθμίζει την ένταση φωτεινότητας.

Λήξη χρονικού ορίου φωτισμού:

Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση του φωτισμού.

Χρώματα: Ορίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει χρώματα ημέρας ή νύχτας. Μπορείτε να επιλέξετε Αυτόματα, ώστε η συσκευή να μπορεί να ρυθμίζει αυτόματα τα χρώματα ημέρας ή νύχτας ανάλογα με την ώρα της ημέρας.


Λήψη στιγμιότυπου οθόνης:

Σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε την εικόνα στην οθόνη της συσκευής πατώντας το .

Χρήση του οπισθοφωτισμού

Μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό.



Μπορείτε να προσαρμόσετε το χρονικό όριο φωτισμού (σελίδα 115).

1 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Οθόνη**.


2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να επιτρέψετε στη συσκευή να προσαρμόσει αυτόματα τη φωτεινότητα με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος,

ενεργοποιήστε την **Αυτόματη ρύθμιση φωτεινότητας**.


- Για να προσαρμόσετε μη αυτόματα τη φωτεινότητα, απενεργοποιήστε την **Αυτόματη ρύθμιση φωτεινότητας**, επιλέξτε **Φωτεινότητα** και μετά  ή .

Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών

- 1 Κάντε κύλιση στο κάτω μέρος της αρχικής οθόνης.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προσθήκη Γρήγορων ματιών** για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορης ματιάς.
 - Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και κατόπιν επιλέξτε **Αναδιάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της γρήγορης ματιάς στον βρόχο γρήγορης ματιάς.
 - Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και κατόπιν επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε τη γρήγορη ματιά από τον βρόχο γρήγορης ματιάς.

Προσαρμογή του βρόχου widget

Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των widget στο βρόχο widget, να καταργήσετε widget και να προσθέσετε νέα widget.

- 1 Επιλέξτε το  > **Σύστημα** > **Widget**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσθέσετε ένα στοιχείο στο βρόχο widget, επιλέξτε **Προσθήκη widget**.
 - Επιλέξτε ένα widget και κατόπιν επιλέξτε **Αναδιάταξη** για να αλλάξετε τη θέση του widget στο βρόχο widget.
 - Επιλέξτε ένα widget και κατόπιν επιλέξτε **Κατάργηση** για να αφαιρέσετε το widget από το βρόχο widget.

Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων

Επιλέξτε το  > **Σύστημα** > **Εγγραφή δεδομένων**.

Μέση συχνότητα πεταλιές: Καθορίζει αν η συσκευή θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ρυθμού πεταλιές που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι (σελίδα 89).


Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν η συσκευή θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα

ισχύος που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι (σελίδα 89).


Καταγραφή ΜΚΡ: Ρυθμίζει τη συσκευή να καταγράφει τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση και την ταχύτητα, το υψόμετρο, τη θερμοκρασία, το βάρος, τη μορφή τοποθεσίας και τη μορφή ώρας.

- 1 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Λειτουργία εμφάνισης**.
- 2 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 3 Επιλέξτε μια μονάδα μέτρησης για τη ρύθμιση.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής

- 1 Επιλέξτε το  > **Σύστημα**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη ρύθμιση για ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, επιλέξτε **Ήχοι**.
 - Για να αλλάξετε τη ρύθμιση για πατήματα πλήκτρων, επιλέξτε **Ήχοι πλήκτρων**.

Αλλαγή της γλώσσας συσκευής


Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Γλώσσα**.

Ζώνες ώρας

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα ή συγχρονίζετε με το τηλέφωνό σας, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας.

Ρύθμιση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® 540 ως επέκταση οθόνης για να προβάλλετε οθόνες δεδομένων από ένα συμβατό ρολόι multisport Garmin®. Για παράδειγμα, μπορείτε να αντιστοιχίσετε ένα συμβατό ρολόι Forerunner® για να εμφανίσετε τις οθόνες δεδομένων του στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge για ένα τρίαθλο.

- 1 Από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε  > **Επέκταση οθόνης** > **Σύνδεση ρολογιού**.
- 2 Από το συμβατό ρολόι σας Garmin, επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αισθητήρες και αξεσουάρ** > **Προσθήκη νέου** >

Επέκταση οθόνης > Σύνδεση ρολογιού.

- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη του υπολογιστή ποδηλάτου Edge και του ρολογιού Garmin για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοιχίσης.

Οι οθόνες δεδομένων από το αντιστοιχισμένο ρολόι σας εμφανίζονται στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge όταν οι συσκευές είναι αντιστοιχισμένες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι κανονικές λειτουργίες Edge απενεργοποιούνται κατά τη χρήση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης.

Αφού αντιστοιχίσετε το συμβατό σας ρολόι Garmin με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία επέκτασης οθόνης θα συνδεθούν αυτόματα.

Έξοδος από τη λειτουργία επέκτασης οθόνης

Ενώ η συσκευή βρίσκεται στη λειτουργία επέκτασης οθόνης, επιλέξτε το **⋮** > **Έξοδος από τη λειτουργία επέκτασης οθόνης** > ✓.

Πληροφορίες συσκευής

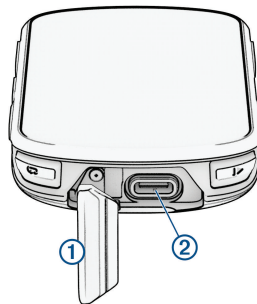
Φόρτιση της συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά τη θύρα USB, το προστατευτικό κάλυμμα και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν θα φορτιστεί εάν βρίσκεται εκτός του εγκεκριμένου εύρους τιμών θερμοκρασίας (σελίδα 125).

- 1 Τραβήξτε προς τα πάνω το προστατευτικό κάλυμμα ① από τη θύρα USB ②.



2 Συνδέστε το καλώδιο στη θύρα φόρτισης της συσκευής.

3 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα φόρτισης USB.

Όταν συνδέετε τη συσκευή σε μια πηγή τροφοδοσίας, η συσκευή ενεργοποιείται.

4 Φορτίστε πλήρως τη συσκευή.

Αφού φορτίσετε τη συσκευή, κλείστε το προστατευτικό κάλυμμα.

Πληροφορίες σχετικά με την μπαταρία

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος*, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.


Τοποθέτηση της τυπικής βάσης

Για βέλτιστη λήψη GPS και ορατότητα οθόνης, τοποθετήστε τη βάση ποδηλάτου με τρόπο ώστε η συσκευή

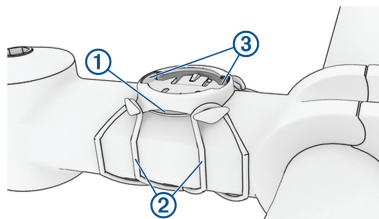
να είναι οριζόντια ως προς το έδαφος και η πρόσοψη της συσκευής να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό. Μπορείτε να εγκαταστήσετε τη βάση ποδηλάτου στον σκελετό ή στο τιμόνι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε τη συγκεκριμένη βάση, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη εργασία.

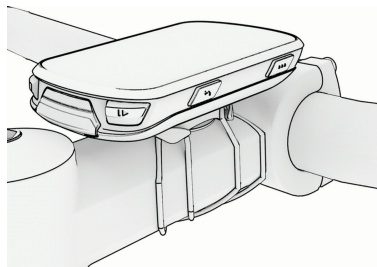
1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή όπου δεν εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του ποδηλάτου σας.

2 Τοποθετήστε τον ελαστικό δίσκο  στο πίσω μέρος της βάσης ποδηλάτου.

Περιλαμβάνονται δύο ελαστικοί δίσκοι και μπορείτε να επιλέξετε τον δίσκο που ταιριάζει καλύτερα στο ποδήλατό σας. Οι ελαστικές γλωττίδες ευθυγραμμίζονται με το πίσω μέρος της βάσης ποδηλάτου, ώστε να παραμείνει στη θέση της.



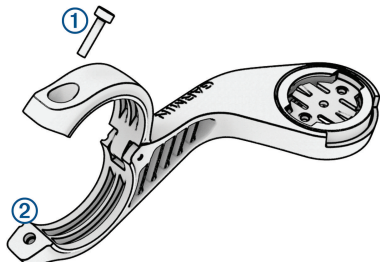
- 3 Τοποθετήστε τη βάση ποδηλάτου στο σκελετό του ποδηλάτου.
- 4 Στερεώστε καλά τη βάση ποδηλάτου χρησιμοποιώντας τους δύο ιμάντες ②.
- 5 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής με τις εγκοπές στο στήριγμα του ποδηλάτου ③.
- 6 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τη συσκευή δεξιόστροφα μέχρι να ασφαλίσει στη θέση της.



Τοποθέτηση του εμπρός έξω στηρίγματος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε τη συγκεκριμένη βάση, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη εργασία.

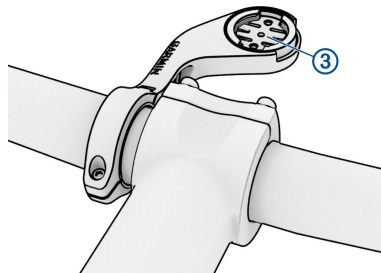
- 1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge®, ώστε να μην εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του ποδηλάτου σας.
- 2 Χρησιμοποιήστε το εξαγωγικό κλειδί για να αφαιρέσετε τη βίδα ① από το σύνδεσμο στο τιμόνι ②.



- 3 Τοποθετήστε το ελαστικό πέγμα γύρω από το τιμόνι:
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 25,4 mm ή 26 mm, χρησιμοποιήστε το παχύτερο πέγμα.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 31,8 mm, χρησιμοποιήστε το λεπτότερο πέγμα.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 35 mm, μην χρησιμοποιήσετε ελαστικό πέγμα.
- 4 Τοποθετήστε το σύνδεσμο του τιμονιού γύρω από το ελαστικό πέγμα.
- 5 Επανατοποθετήστε και σφίξτε τη βίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Garmin® συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει το στήριγμα, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 7 lbf-in. (0,8 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.

- 6 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος του υπολογιστή ποδηλάτου Edge με τις εγκοπές στο στήριγμα του ποδηλάτου ③.



- 7 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge προς τα δεξιά μέχρι να ασφαλίσει στη θέση του.

Απελευθέρωση του Edge®

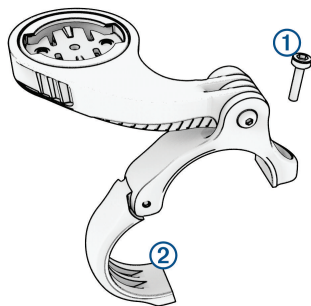
- 1 Γυρίστε το Edge δεξιάστροφα για να απασφαλίσετε τη συσκευή.

2 Σηκώστε το Edge από τη βάση.

Τοποθέτηση στηρίγματος ποδηλάτου ορεινής ποδηλασίας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε τη συγκεκριμένη βάση, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη εργασία.

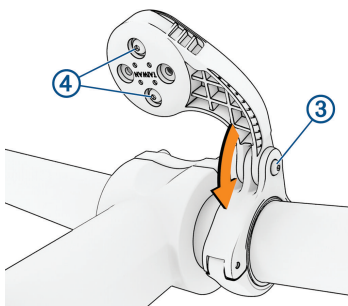
- 1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή Edge®, ώστε να μην εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του ποδηλάτου σας.
- 2 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 3 mm για να αφαιρέσετε τη βίδα ① από το σύνδεσμο στο τιμόνι ②.



3 Ορίστε μια επιλογή:

- Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 25,4 mm ή 26 mm, χρησιμοποιήστε το παχύτερο πέλαμ γύρω από το τιμόνι.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 31,8 mm, χρησιμοποιήστε το λεπτότερο πέλαμ γύρω από το τιμόνι.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 35 mm, μην χρησιμοποιήσετε ελαστικό πέλαμ.
- 4 Τοποθετήστε το σύνδεσμο του τιμονιού γύρω από το τιμόνι, έτσι ώστε ο βραχιόνιας στήριξης να βρίσκεται ψηλότερα από το σκελετό του ποδηλάτου.
 - 5 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 3 mm για να χαλαρώσετε τη βίδα ③ στον βραχιόνια στήριξης, τοποθετήστε το βραχιόνια στήριξης και σφίξτε τη βίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Garmin® συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει ο βραχιόνιας στήριξης, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 20 lbf-in. (2,26 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.

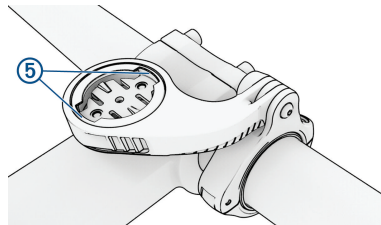


6 Αν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 2 mm για να αφαιρέσετε τις δύο βίδες στην πίσω πλευρά του στηρίγματος ④, αφαιρέστε και περιστρέψτε το σύνδεσμο και επανατοποθετήστε τις βίδες για να αλλάξετε τον προσανατολισμό του στηρίγματος.

7 Επανατοποθετήστε και σφίξτε τη βίδα στο σύνδεσμο του τιμονιού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Garmin συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει το στήριγμα, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 7 lbf-in. (0,8 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.

8 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής Edge με τις εγχοπές στο στήριγμα του ποδηλάτου ⑤.

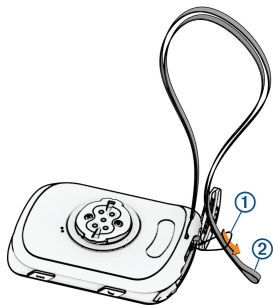


9 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τη συσκευή Edge προς τα δεξιά μέχρι να ασφαλίσει στη θέση της.

Τοποθέτηση κορδονιού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το προαιρετικό κορδόνι για να ασφαλίσετε τη συσκευή Edge® στο τιμόνι του ποδηλάτου σας.

- 1 Τραβήξτε προς τα πάνω το προστατευτικό κάλυμμα από τη θύρα USB.
- 2 Ξεκινώντας από το πίσω μέρος της συσκευής, εισαγάγετε το βρόχο του κορδονιού ① μέσα από την υποδοχή της συσκευής.



- 3 Περάστε το άλλο άκρο του κορδονιού ② μέσα από το βρόχο και τραβήξτε το καλά.
- 4 Κλείστε το προστατευτικό κάλυμμα, φροντίζοντας να ευθυγραμμιστεί το κορδόνι με την εγκοπή.

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένη στο Bluetooth® ή στο Wi-Fi®. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 115). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express™ (garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect™.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin®:

- Ενημερώσεις λογισμικού
 - Ενημερώσεις χαρτών
- Οι ενημερώσεις χαρτών είναι διαθέσιμες μόνο μέσω του Garmin Express.
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
 - Δήλωση προϊόντος

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 55).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στη συσκευή σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express™

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect™ και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.

- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

Προδιαγραφές

Προδιαγραφές Edge®

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Edge 540 : Έως και 26 ώρες. Edge 540 Solar: Έως και 32 ώρες με ηλιακή ¹
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματες συχνότητες	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα 19,5 dBm
Τιμή ανοχής στο νερό	IEC 60529 IPX7 ²

¹ Με χρήση σε συνθήκες 75.000 lux

² Η συσκευή αντέχει σε τυχαία έκθεση σε νερό βάθους έως ενός μέτρου για 30 λεπτά. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

Προδιαγραφές του HRM-Dual™

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 3,5 έτη, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από 0° έως 40°C (από 32° έως 104°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz στα 2 dBm μέγιστο
Τιμή αντοχής στο νερό	1 ATM ³ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό το προϊόν δεν μεταδίδει δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε.


Προδιαγραφές αισθητήρα ταχύτητας 2 και αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς 2

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Περίπου 12 χρόνια, με χρήση 1 ώρα/ημέρα

Χωρητικότητα αισθητήρα ταχύτητας	Δεδομένα δραστηριότητας έως 300 ωρών
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα 4 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	IEC 60529 IPX7 ⁴

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού και την άδεια χρήσης.


Επιλέξτε  > Σύστημα > Πληροφορίες > Πληροφορίες δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας.

³ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 10 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

⁴ Η συσκευή αντέχει σε τυχαία έκθεση σε νερό βάθους έως ενός μέτρου για 30 λεπτά. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Κανονιστικές πληροφορίες**.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρος όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων, αντηλιακού και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και τα φινιρίσματα.

Στερεώστε καλά το προστατευτικό κάλυμμα, για να αποφύγετε τυχόν φθορά της θύρας USB.

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Καθαρισμός της συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

- 1 Σκουπίστε τη συσκευή με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.
- 2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει. Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

Καθαρισμός της θύρας USB

- 1 Απενεργοποιήστε τη συσκευή και αποσυνδέστε την από το ρεύμα.
- 2 Καθαρίστε τη θύρα USB χρησιμοποιώντας ένα μαλακό,

καθαρό πανί που δεν αφήνει χνούδι ή μια μπατονέτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να βρέξετε ελαφρώς το πανί ή την μπατονέτα με ισοπροπυλική αλκοόλη.

- 3 Αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς πριν τη συνδέσετε στο ρεύμα.

Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Προτού πλύνετε τον ιμάντα, πρέπει να ξεκουμπώσετε και να αφαιρέσετε τη μονάδα.

Η συσώρευση ιδρώτα και αλάτων στον ιμάντα μπορεί να μειώσει την ικανότητα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών να παρέχει αναφορές με δεδομένα ακριβείας.

- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/HRMcare για λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με το πλύσιμο.
- Ξεπλύνετε τον ιμάντα μετά από κάθε χρήση.

- Πλένετε στο πλυντήριο τον ιμάντα μετά από κάθε επτά χρήσεις.
- Μην τοποθετείτε τον ιμάντα σε στεγνωτήριο.
- Όταν στεγνώνετε τον ιμάντα, κρεμάστε τον ή ακουμπήστε τον πάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, μπορείτε να αποσπάτε τη μονάδα όταν δεν τη χρησιμοποιείτε.

Μπαταρία με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

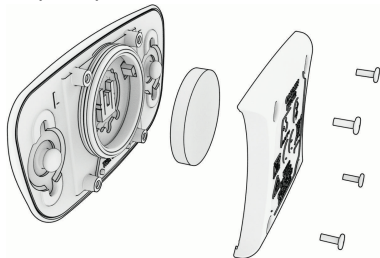
Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Αντικατάσταση της μπαταρίας HRM-Dual™

- 1 Χρησιμοποιήστε ένα μικρό κατσαβίδι (Torx T5) για να αφαιρέσετε τις τέσσερις βίδες που βρίσκονται στο πίσω μέρος της μονάδας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα αξεσουάρ HRM-Dual που κατασκευάστηκαν πριν από τον Σεπτέμβριο 2020 χρησιμοποιούν βίδες Phillips #00.

- 2 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.



- 3 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 4 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία με τη θετική πλευρά στραμμένη προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

- 5 Επανατοποθετήστε το κάλυμμα και τις τέσσερις βίδες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίγγετε υπερβολικά.

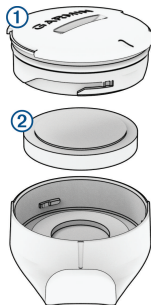
Αφού αντικαταστήσετε την μπαταρία του αισθητηρίου καρδιακών παλμών,

μπορεί να χρειαστεί να το αντιστοιχίσετε ξανά με τη συσκευή.

Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ταχύτητας

Η συσκευή χρησιμοποιεί μία μπαταρία CR2032. Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα για να υποδείξει χαμηλή στάθμη μπαταρίας μετά από δύο περιστροφές.

- 1 Βρείτε το κυκλικό κάλυμμα της μπαταρίας ① στο μπροστινό μέρος του αισθητήρα.



- 2 Γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα μέχρι να είναι αρκετά χαλαρό για να αφαιρεθεί.
- 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία ②.

- 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 5 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία μέσα στο κάλυμμα, λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

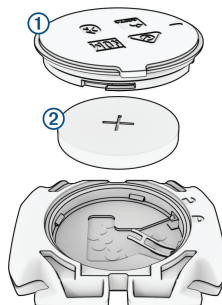
- 6 Γυρίστε το κάλυμμα δεξιόστροφα μέχρι ο δείκτης στο κάλυμμα να ευθυγραμμιστεί με τον δείκτη στη θήκη.

Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο και πράσινο χρώμα για μερικά δευτερόλεπτα μετά την αντικατάσταση της μπαταρίας. Όταν η λυχνία LED αναβοσβήσει με πράσινο χρώμα και μετά σταματήσει να αναβοσβήνει, η συσκευή είναι ενεργή και έτοιμη για αποστολή δεδομένων.

Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλιών

Η συσκευή χρησιμοποιεί μία μπαταρία CR2032. Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα για να υποδείξει χαμηλή στάθμη μπαταρίας μετά από δύο περιστροφές.

- 1 Βρείτε το κυκλικό κάλυμμα της μπαταρίας ① στο πίσω μέρος του αισθητήρα.



- 2 Γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην απασφαλισμένη θέση και το κάλυμμα να είναι αρκετά χαλαρό για να αφαιρεθεί.
- 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία ②.
- 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 5 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία μέσα στο κάλυμμα, λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

- 6 Γυρίστε το κάλυμμα δεξιόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην ασφαλισμένη θέση.

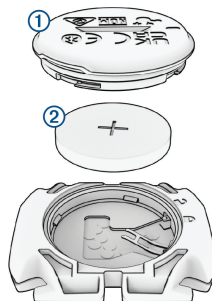
Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο και πράσινο χρώμα για μερικά δευτερόλεπτα μετά την αντικατάσταση της μπαταρίας. Όταν η λυχνία LED αναβοσβήσει με πράσινο χρώμα και μετά σταματήσει να αναβοσβήνει, η συσκευή είναι ενεργή και έτοιμη για αποστολή δεδομένων.

Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλιών

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Χρησιμοποιήστε αυτές τις οδηγίες για μοντέλα προϊόντων που διαθέτουν υποδοχή κέρματος στη θύρα της μπαταρίας.

Η συσκευή χρησιμοποιεί μία μπαταρία CR2032. Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα για να υποδείξει χαμηλή στάθμη μπαταρίας μετά από δύο περιστροφές.

- 1 Βρείτε το κυκλικό κάλυμμα της μπαταρίας ① στο πίσω μέρος του αισθητήρα.



- 2 Γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην απασφαλισμένη θέση και το κάλυμμα να είναι αρκετά χαλαρό για να αφαιρεθεί.
- 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία ②.
- 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 5 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία μέσα στο κάλυμμα, λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.


- 6 Γυρίστε το κάλυμμα δεξιόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην ασφαλισμένη θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο και πράσινο χρώμα για μερικά δευτερόλεπτα μετά την αντικατάσταση της μπαταρίας. Όταν η λυχνία LED αναβοσβήσει με πράσινο χρώμα και μετά σταματήσει να αναβοσβήνει, η συσκευή είναι ενεργή και έτοιμη για αποστολή δεδομένων.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Μηδενισμός του υπολογιστή ποδηλάτου Edge®


Εάν ο υπολογιστής ποδηλάτου σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να χρειάζεται επαναφορά. Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει δεδομένα ή ρυθμίσεις.

Κρατήστε πατημένο το  για 12 δευτερόλεπτα.

Ο υπολογιστής ποδηλάτου εκτελεί επαναφορά και ενεργοποιείται.

Επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις διαμόρφωσης και τα προεπιλεγμένα προφίλ δραστηριότητας. Αυτή η ενέργεια δεν θα καταργήσει το ιστορικό ή τα δεδομένα δραστηριότητας, όπως διαδρομές με το ποδήλατο, ασκήσεις και διαδρομές.

Επιλέξτε το  > Σύστημα > Επαναφορά συσκευής > Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων > ✓.

Απαλοιφή των δεδομένων και των ρυθμίσεων του χρήστη



Μπορείτε να απαλείψετε όλα τα δεδομένα χρήστη και να επαναφέρετε τη συσκευή στις αρχικές της ρυθμίσεις. Αυτή η ενέργεια καταργεί το ιστορικό και τα δεδομένα σας, όπως διαδρομές με το ποδήλατο, ασκήσεις και διαδρομές και εκτελεί επαναφορά των ρυθμίσεων της συσκευής και των προφίλ δραστηριότητας. Δεν καταργεί οποιαδήποτε αρχεία έχετε προσθέσει στη συσκευή από τον υπολογιστή σας.

Επιλέξτε το  > Σύστημα > Επαναφορά συσκευής > Διαγραφή

δεδομένων και επαναφορά
ρυθμίσεων > ✓.

Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης

Η λειτουργία επίδειξης δείχνει μια προεπισκόπηση των λειτουργιών του υπολογιστή ποδήλατου Edge®.

- 1 Πατήστε το  οχτώ φορές.
- 2 Επιλέξτε το .


Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία **Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας** (σελίδα 133).
- Μειώστε τη φωτεινότητα του οπισθοφωτισμού ή ενεργοποιήστε τη ρύθμιση **Αυτόματη ρύθμιση φωτεινότητας** (σελίδα 115).
- Συντομεύστε τη λήξη χρονικού ορίου της φωτεινότητας του οπισθοφωτισμού (σελίδα 115).
- Ενεργοποιήστε την **Αυτόματη αναστολή λειτουργίας** (σελίδα 112).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη λειτουργία **Τηλέφωνο** (σελίδα 114).
- Επιλέξτε τη ρύθμιση **GPS** (σελίδα 114).

- Αφαιρέστε τους ασύρματους αισθητήρες που δεν χρησιμοποιείτε πλέον.

Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας για μεγαλύτερες διαδρομές με το ποδήλατο.

- 1 Επιλέξτε το  > **Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας > Ενεργοποίηση.**
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μείωση οπισθοφωτισμού** για να μειώσετε τη φωτεινότητα του οπισθοφωτισμού.
 - Επιλέξτε **Απόκρυψη χάρτη** για να κρύψετε την οθόνη χάρτη.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν αυτή η επιλογή είναι ενεργοποιημένη, εξακολουθούν να εμφανίζονται τα μηνύματα πλοήγησης στροφής προς στροφή.
 - Επιλέξτε **Δορυφορικά συστήματα** για να αλλάξετε τη ρύθμιση δορυφόρων.

Η εκτιμώμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας που απομένει εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.

Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, πρέπει να φορτίσετε τη συσκευή σας και να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας, ώστε να χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες της συσκευής.

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στη συσκευή, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνο και τη συσκευή και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth® στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect™ στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Για να επαναλάβετε τη διαδικασία αντιστοίχισης, διαγράψτε τη συσκευή από την εφαρμογή Garmin Connect και από τις ρυθμίσεις Bluetooth του τηλεφώνου.
- Αν αγοράσατε καινούργιο τηλέφωνο, διαγράψτε τη συσκευή

από την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνο που δεν σκοπεύετε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε.

- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από τη συσκευή.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **•••** και κατόπιν επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **⋮** και να επιλέξετε το **Τηλέφωνο > Σύζευξη smartphone** για να μεταβείτε με μη αυτόματο τρόπο στη λειτουργία αντιστοίχισης.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin®:
 - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express™.
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect™

χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth®.

- Συνδέστε τη συσκευή σας με το λογαριασμό Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi®.

Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **⋮**.
- 2 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω στο προτελευταίο στοιχείο της λίστας και επιλέξτε το.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω στο δέκατο στοιχείο της λίστας και επιλέξτε το.
- 4 Επιλέξτε γλώσσα.

Ρύθμιση του υψόμετρου

Αν διαθέτετε ακριβή υψομετρικά δεδομένα για την τρέχουσα τοποθεσία σας, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα το αλτίμετρο στη συσκευή σας.

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > ⋮ > Ορισμός υψόμετρου**.
- 2 Εισαγάγετε το υψόμετρο και επιλέξτε το **✓**.

Ενδείξεις θερμοκρασίας

Στη συσκευή μπορεί να εμφανίζονται ενδείξεις θερμοκρασίας υψηλότερες από την πραγματική θερμοκρασία του αέρα, αν η συσκευή τοποθετηθεί σε άμεσο ηλιακό φως, αν την κρατάτε στο χέρι σας ή αν φορτίζεται με εξωτερική μπαταρία. Επίσης, η συσκευή χρειάζεται λίγο χρόνο προσαρμογής σε σημαντικές μεταβολές της θερμοκρασίας.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματα βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το

βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **⋮** και επιλέξτε **Σύστημα > Αλτίμετρο**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
 - Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο μη αυτόματα, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Μη αυτόματη εισαγωγή**.
 - Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο (DEM), επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση DEM**.
 - Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση GPS**.

Βαθμονόμηση της πυξίδας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως

οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **⋮** και επιλέξτε **Σύστημα > Ρύθμιση πυξίδας**.
- 2 Επιλέξτε **Βαθμονόμηση** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αντικατάσταση μονωτικών δακτυλίων

Διατίθενται ανταλλακτικοί μάντες (μονωτικοί δακτύλιοι) για τις βάσεις στήριξης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Συνιστάται να χρησιμοποιείτε μόνο ανταλλακτικές ζώνες από μονομερές αιθυλένιο-προπυλένιο-διένιο (EPDM). Επισκεφθείτε τη διεύθυνση <http://buy.garmin.com> ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin®.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση **support.garmin.com** για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση **buy.garmin.com** ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin®.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν συμβατά αξεσουάρ για την εμφάνιση δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στη συσκευή. Ορισμένα πεδία δεδομένων είναι ομάδες συσχετιζόμενων δεδομένων, όπως η συχνότητα πεταλιάς/βημάτων ή η ισχύς.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από

τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Πεδία συχνότητας βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Η μέση συχνότητα πεταλιάς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα τροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ συχνότητας πεταλιάς.
Ρυθμός πεταλιάς γύρου	Ποδηλασία. Η μέση συχνότητα πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση κορυφή φάσης ισχύος αριστερά	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος αριστερά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση PCO	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος δεξιά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κορυφή φάσης ισχύος δεξιά	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Κορυφή φάσης ισχύος αριστερά γύρου	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Φάση ισχύος αριστερά γύρου	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
PCO γύρου	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.
Κορυφή φάσης ισχύος δεξιά γύρου	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχύος δεξιά γύρου	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος γύρου σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένοι στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος γύρου σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Κορυφή φάσης ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Φάση ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας	Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι όπου ασκείται η δύναμη.
Κορυφή φάσης ισχύος δεξιά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.

Όνομα	Περιγραφή
Φάση ισχύος δεξιά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Χρόνος σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένοι στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσταση τελευταίου γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση μπροστά	Η απόσταση μπροστά ή πίσω από το Virtual Partner*.
Οδόμετρο	Μια καταγραφή της απόστασης που διανύσατε για όλα τα ταξίδια. Αυτή η συνολική τιμή δεν μηδενίζεται κατά την επαναφορά των δεδομένων ταξιδιού.

eBike

Όνομα	Περιγραφή
Λειτουργία υποβοήθησης	Η τρέχουσα λειτουργία υποβοήθησης του eBike.
Μπαταρία eBike	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.
Συμβουλή αλλαγής ταχύτητας	Η σύσταση για ανέβασμα ή κατέβασμα ταχύτητας με βάση την τρέχουσα προσπάθειά σας. Το eBike πρέπει να είναι σε χειροκίνητη λειτουργία αλλαγής ταχυτήτων.

Όνομα	Περιγραφή
Υπόλοιπο απόσταση	Η εκτιμώμενη απόσταση που μπορείτε να διανύσετε με βάση τις τρέχουσες ρυθμίσεις του eBike και την υπολειπόμενη ισχύ μπαταρίας.
AYTON. ΕΞ. ΔΙΑΔΡ.	Η εκτιμώμενη απόσταση που απομένει για την οποία το eBike θα παρέχει βοήθεια, λαμβάνοντας υπόψη το τοπικό έδαφος.

Πεδία απόσταση

Όνομα	Περιγραφή
30 δευτ. VAM	Ο κινητός μέσος όρος της μέσης ταχύτητας ανόδου για 30 δευτερόλεπτα.
Κατακόρυφη ταχύτητα κατάβασης 30 s	Ο κινητός μέσος όρος ρυθμού καθόδου για 30 δευτερόλεπτα.
Άνοδος έως επ. σημ. πορ.	Η άνοδος που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.

Όνομα	Περιγραφή
Άνοδος που απομένει	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ή διαδρομής, η άνοδος που απομένει όταν χρησιμοποιείτε έναν στόχο υψομέτρου.
Μέση VAM	Η μέση ταχύτητα ανόδου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κατακόρυφη ταχύτητα κατάβασης	Ο μέσος ρυθμός καθόδου.
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.
Κλίση	Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) σε σχέση με την πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα ανόδου (VAM) γύρου	Η μέση ταχύτητα ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη ταχύτητα κατάβασης γύρου	Ο ρυθμός καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Συνολική άνοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική κάθοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.
M. ταχ. ανόδου (VAM)	Η μέση ταχύτητα ανόδου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κατακόρυφη ταχύτητα κατάβασης	Ο ρυθμός καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Δύναμη

Όνομα	Περιγραφή
Δύναμη 3 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών σε διάστημα 3 δευτερολέπτων, σε Newton.
Δύναμη 10 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών σε διάστημα 10 δευτερολέπτων, σε Newton.
Δύναμη 30 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών σε διάστημα 30 δευτερολέπτων, σε Newton.
Μέση δύναμη	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σε Newton.
Δύναμη	Η δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών, σε Newton.
Δύναμη γύρου	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.

Όνομα	Περιγραφή
Κανονικοποιημένη δύναμη γύρου	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.
Δύναμη τελευταίου γύρου	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών κατά τη διάρκεια του προηγούμενου γύρου, σε Newton.
Κανον. δύν. τελ. γύρου	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών κατά τη διάρκεια του προηγούμενου γύρου, σε Newton.
Μέγιστη δύναμη	Η μέγιστη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σε Newton.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη δύναμη γύρου	Η μέγιστη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.
Κανονικοποιημένη δύναμη	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεταλιών, σε Newton.

Ταχύτητες

Όνομα	Περιγραφή
Στάθμη μπαταρίας του Di2	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός αισθητήρα Di2.
Λειτουργία αλλαγής ταχυτήτων Di2	Η τρέχουσα λειτουργία αλλαγής ταχυτήτων ενός αισθητήρα Di2.
Μπροστινή ταχύτητα	Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Μπαταρία ταχύτητας	Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Όνομα	Περιγραφή
Συνδυασμός ταχυτήτων	Ο τρέχων συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Ταχύτητες	Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Σχέση μετάδοσης	Ο αριθμός οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Πίσω ταχύτητα	Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Γραφικά

Όνομα	Περιγραφή
Ράβδοι ρυθμού πεταλιás	Ένα ραβδόγραμμα που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή συχνότητας πεταλιás για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Γράφημα ρυθμού πεταλιás	Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει τις τιμές συχνότητας πεταλιás για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Πυξίδα	Μια οπτική αναπαράσταση της κατεύθυνσης προς την οποία είναι στραμμένη η συσκευή.
Γράφημα υψόμετρου	Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει το τρέχον υψόμετρο, τη συνολική άνοδο και τη συνολική κάθοδο για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ράβδοι καρδιακών παλμών	Ένα ραβδόγραμμα που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα καρδιακών παλμών	Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ραβδόγραμμα ζώνης καρδιακών παλμών	Ένα ραβδόγραμμα που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5).
Χάρτης	Μια οπτική αναπαράσταση των φυσικών χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος και της κατεύθυνσης στην οποία κινείται η συσκευή.
Ράβδοι ισχύος	Ένα ραβδόγραμμα που δείχνει τη μέση απόδοση ισχύος σας για 3 δευτερόλεπτα στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Γράφημα ισχύος	Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει τη μέση απόδοση ισχύος σας για 3 δευτερόλεπτα στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Ράβδοι ταχύτητας	Ένα ραβδόγραμμα που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή ταχύτητας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Γράφημα ταχύτητας	Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει την ταχύτητά σας για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Πεδία καρδιακών παλμών

Όνομα	Περιγραφή
%αποθέματος καρδιακών παλμών	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
%μέγιστων καρδιακών παλμών	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
Αερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Όνομα	Περιγραφή
Αναερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μέσο %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης) για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι καρδιακοί παλμοί	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο %μέγιστων καρδιακών παλμών	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Καρδιακοί παλμοί	Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών ή άλλη συσκευή καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Όνομα	Περιγραφή
Ζώνη καρδιακών παλμών	Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).
% ΑΚΠ γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης) για τον τρέχοντα γύρο.
Καρδιακοί παλμοί γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
%μέγιστων καρδιακών παλμών γύρου	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.
Καρδιακοί παλμοί τελευταίου γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Φορτίο	Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περίσσειας μετατροπής καταπόνησης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που πέρασε σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών ή ζώνη ισχύος.

Φώτα

Όνομα	Περιγραφή
Κατάσταση μπαταρίας	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας σε ένα αξεσουάρ φώτων ποδηλάτου.
Κατάσταση γωνίας δέσμης	Η λειτουργία δέσμης προβολέα.
Λειτουργία φωτισμού	Η λειτουργία διαμόρφωσης του δικτύου φώτων.
Συνδεδεμένα φώτα	Ο αριθμός των συνδεδεμένων φώτων.

Απόδοση με MTB

Όνομα	Περιγραφή
Ομαλότητα 60 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος της βαθμολογίας ομαλής κίνησης για 60 δευτερόλεπτα.
Δυσκολία 60 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος της βαθμολογίας δυσκολίας για 60 δευτερόλεπτα.
Ροή	Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Δυσκολία	Η μέτρηση του βαθμού δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.
Ομαλότητα γύρου	Η συνολική βαθμολογία ομαλής κίνησης για τον τρέχοντα γύρο.
Δυσκολία γύρου	Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.

Πεδία πλοήγησης

Όνομα	Περιγραφή
Άνοδος που απομένει	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ή διαδρομής, η άνοδος που απομένει όταν χρησιμοποιείτε έναν στόχο υψομέτρου.
Άνοδος έως επ. σημ. πορ.	Η άνοδος που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.
Απόσταση σημείου διαδρομής	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.
Θέση προορισμού	Η θέση του τελικού προορισμού σας.
Απόσταση έως σημείο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο.
Απόσταση έως προορισμό	Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση έως επόμενο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
ΥΧΑ σε προορισμό	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας κατά την οποία θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμοσμένη στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΧΑ σε επόμενο σημείο	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας κατά την οποία θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμοσμένη στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.
Επόμενο σημείο	Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος έως τον προορισμό	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον προορισμό σας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρόνος έως το επόμενο σημείο	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρόνος έως σημείο	Ο χρόνος που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο.

Άλλα πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Στάθμη μπαταρίας	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας.
Θερμίδες	Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.
Ισχύς σήματος GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Συνθήκη απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.
Ανατολή ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Δύση ηλίου	Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).
Ελάχιστη θερμοκρασία 24 ωρών	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από έναν συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Μέγιστη θερμοκρασία 24 ωρών	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από έναν συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
%FTP	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Εξ. σε 3 δευτ.	Ο κινητός μέσος όρος της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος για 3 δευτερόλεπτα.
Ισχύς 3 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος της παραγόμενης ισχύος για 3 δευτερόλεπτα.
3 δευτερόλεπτα Watt/kg	Ο κινητός μέσος όρος της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό για 3 δευτερόλεπτα.
Εξισ. σε 10 δευτ.	Ο κινητός μέσος όρος της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος για 10 δευτερόλεπτα.
Ισχύς 10 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος της παραγόμενης ισχύος για 10 δευτερόλεπτα.
10 δευτερόλεπτα Watt/kg	Ο κινητός μέσος όρος της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό για 10 δευτερόλεπτα.

Όνομα	Περιγραφή
Εξ. σε 30 δευτ.	Ο κινητός μέσος όρος της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος για 30 δευτερόλεπτα.
Ισχύς 30 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος της παραγόμενης ισχύος για 30 δευτερόλεπτα.
30 δευτερόλεπτα Watt/kg	Ο κινητός μέσος όρος της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό για 30 δευτερόλεπτα.
Μέση εξισορρόπηση	Η μέση αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση τιμή Watt/kg	Η μέση παραγόμενη ισχύς σε Watt ανά κιλό.
Εξισορρόπηση	Η τρέχουσα αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.
Intensity Factor	Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Κιλοτζάουλ	Η αθροιστική προσπάθεια που καταβλήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.
Εξισορρόπηση γύρου	Η μέση αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.
NP γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power™ για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
NP τελευταίου γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελευταίου γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Watt/kg γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς σε Watt ανά κιλό για τον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς γύρου	Η μέγιστη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς	Η μέγιστη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Normalized Power	Το Normalized Power για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ομαλότητα πεταλιών	Η μέτρηση του πόσο ομοιόμορφα ένας ποδηλάτης ασκεί πίεση στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.
Ισχύς	Ποδηλασία. Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt.
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος (1 έως 9) βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που πέρασε σε κάθε ζώνη ισχύος.
Αποτελεσματικότητα ροπή	Η μέτρηση της αποτελεσματικότητας με την οποία ένας ποδηλάτης κάνει πετάλι.
TSS	Το Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Watt/kg	Η τιμή της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.

Smart Trainer

Όνομα	Περιγραφή
Στοιχ. ελ. προπον. εσωτ. χώρου	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, η δύναμη αντίστασης που ασκείται από ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

Πεδία ταχύτητας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
Ταχύτητα τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγιστη ταχύτητα	Η μέγιστη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Πεδία stamina

Όνομα	Περιγραφή
Stamina	Η τρέχουσα υπολειπόμενη αντοχή.
Εκτιμώμενη απόσταση	Η τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.
Δυνητική	Η εναπομένουσα δυνητική αντοχή.
Εκτιμώμενος χρόνος που απομένει	Ο τρέχων χρόνος αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Πεδία χρονομέτρου

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος χρόνος γύρου	Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, αν ξεκινήσετε το χρονομέτρο δραστηριότητας και κάνετε ποδήλατο για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και, στη συνέχεια, το ξεκινήσετε και κάνετε ποδήλατο για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος τελευταίου γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Χρονομέτρο	Ο τρέχων χρόνος του χρονομέτρου δραστηριότητας.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος μπροστά	Ο χρόνος μπροστά ή πίσω από το Virtual Partner.
ΧΡ. ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ	Το χρονικό διάστημα που αγωνίζεστε στο τμήμα κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Ασκήσεις

Όνομα	Περιγραφή
Υπόλοιπο θερμίδων	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι θερμίδες που απομένουν όταν χρησιμοποιείτε έναν στόχο θερμίδων.
Εναπομένονσα απόσταση	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ή διαδρομής, η απόσταση που απομένει όταν χρησιμοποιείτε έναν στόχο απόστασης.
Διάρκεια	Ο χρόνος που απομένει για το τρέχον βήμα άσκησης.
Εναπομείναντες καρδιακοί παλμοί	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, η τιμή που δείχνει πόσο πάνω ή κάτω από τον στόχο καρδιακών παλμών βρισκεστε.

Όνομα	Περιγραφή
Κύριος στόχος	Στη διάρκεια μιας άσκησης, ο στόχος για το κύριο βήμα άσκησης.
Υπολειπόμενες επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι επαναλήψεις που απομένουν.
Δευτερεύων στόχος	Στη διάρκεια μιας άσκησης, ο στόχος για το δευτερεύων βήμα άσκησης.
Απόσταση βημάτων	Στη διάρκεια μιας άσκησης, η απόσταση για το τρέχον βήμα.
Διάρκεια	Ο χρόνος που πέρασε στο τρέχον βήμα άσκησης.
Εναπομένον χρόνος	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ή διαδρομής, ο χρόνος που απομένει όταν χρησιμοποιείτε έναν στόχο χρόνου.
Σύγκρ. προγρ. ασκήσ.	Ένα γράφημα σύγκρισης της τρέχουσας προσπάθειας με τον στόχο άσκησης.
Βήμα άσκησης	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, το τρέχον βήμα από τον συνολικό αριθμό βημάτων.

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατο- στιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρε- τική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατο- στιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρε- τική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτίπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμο (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμο (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμο (W/kg)
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

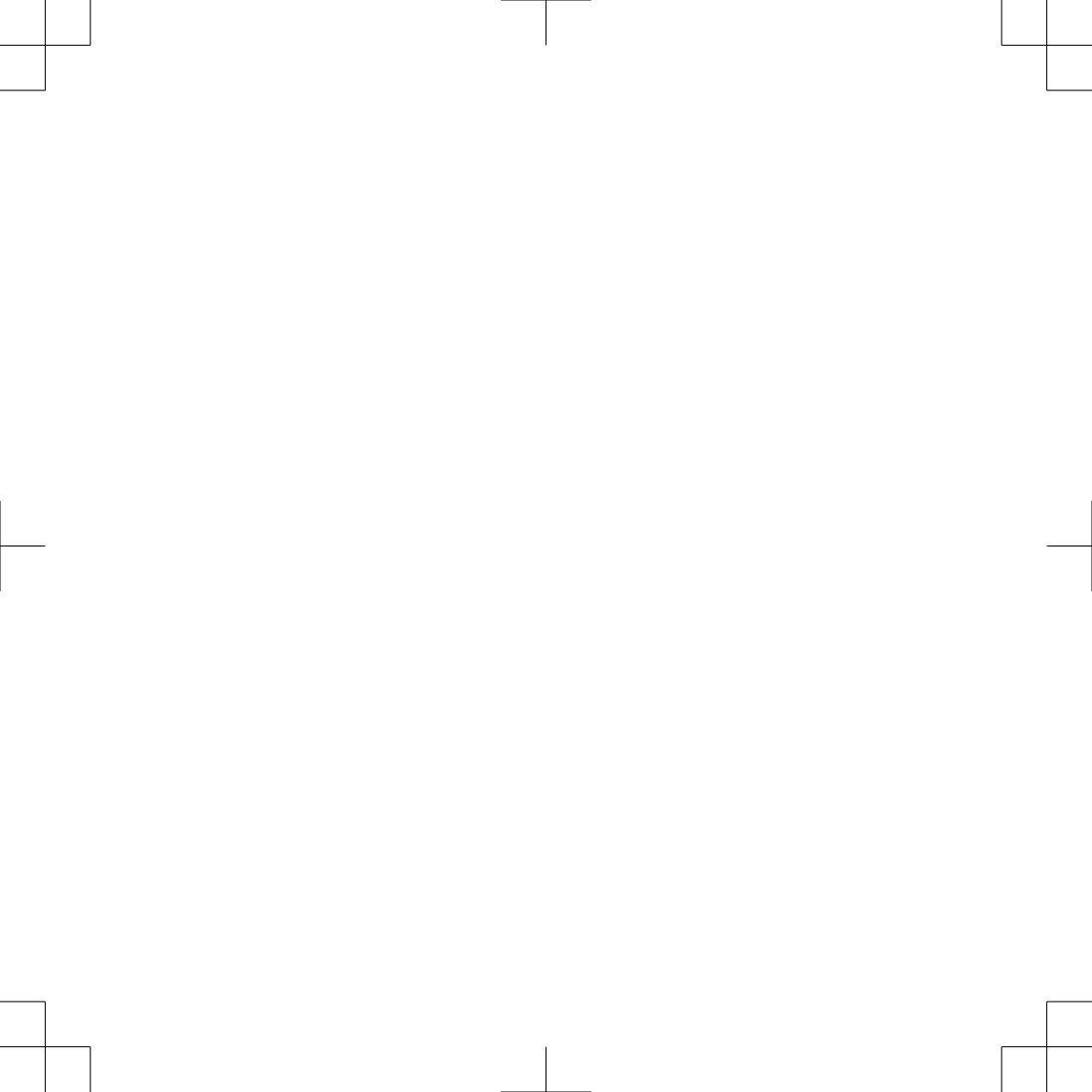
Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50-60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

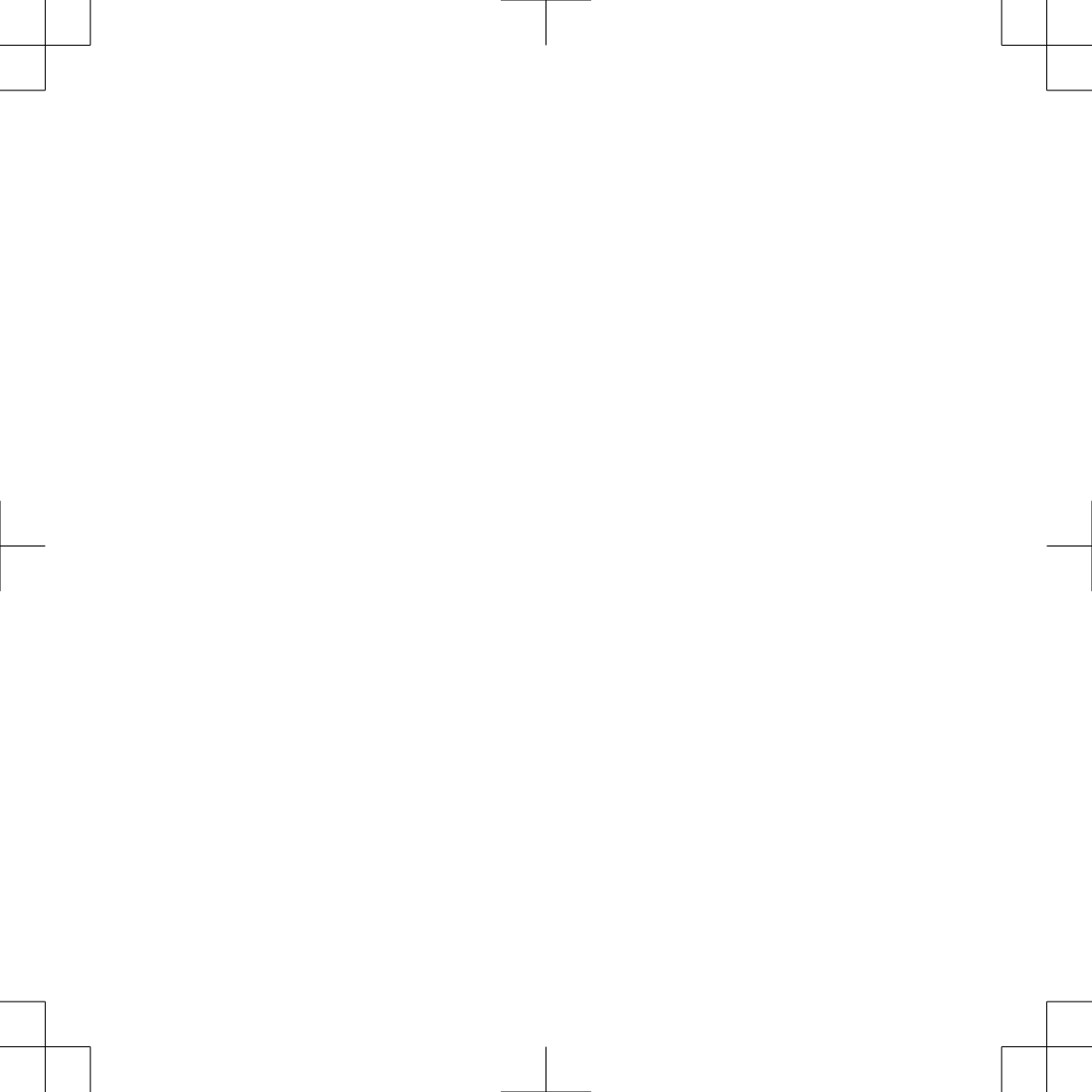
Μέγεθος και διάμετρος τροχών

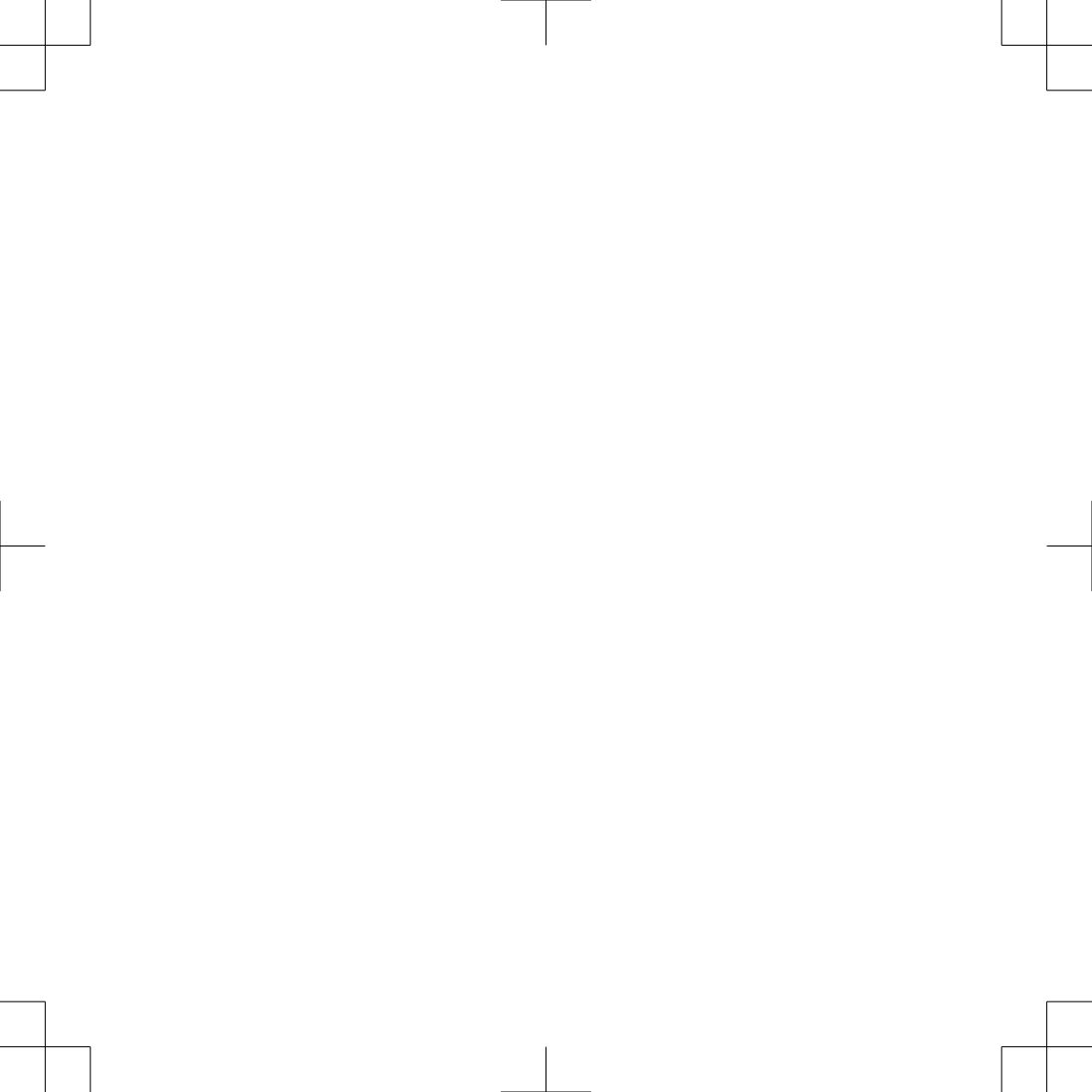
Όταν χρησιμοποιείται για ποδηλασία, ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του

τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού για ποδηλασία αναγράφεται και στις δύο πλευρές του ελαστικού. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.







support.garmin.com

© 2023 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach® και Virtual Partner® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της, κατατεθέντα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Connect IQ®, Firstbeat Analytics®, Garmin Connect®, Garmin Express®, HRM-Dual®, HRM-Fit®, HRM-Run®, Index®, Rally®, Varia® και Vector® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple, Inc. και είναι καταχωρισμένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute®, καθώς και τυχόν σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία Di2™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Shimano, Inc. Η ονομασία Shimano® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Η ονομασία SRAM® αποτελεί σήμα κατατεθέν της SRAM LLC. Οι ονομασίες Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) και Normalized Power™ (NP) αποτελούν εμπορικά σήματα της Peaksware, LLC. Η ονομασία STRAVA και Strava™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Strava, Inc. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Οι ονομασίες Windows® και Windows NT® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Στη διεύθυνση www.thisisant.com/directory θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A04394



GUID-I7DE938E-466A-4746-BDBF-7A6FCIB3A32C v5
Νοέμβριος 2025